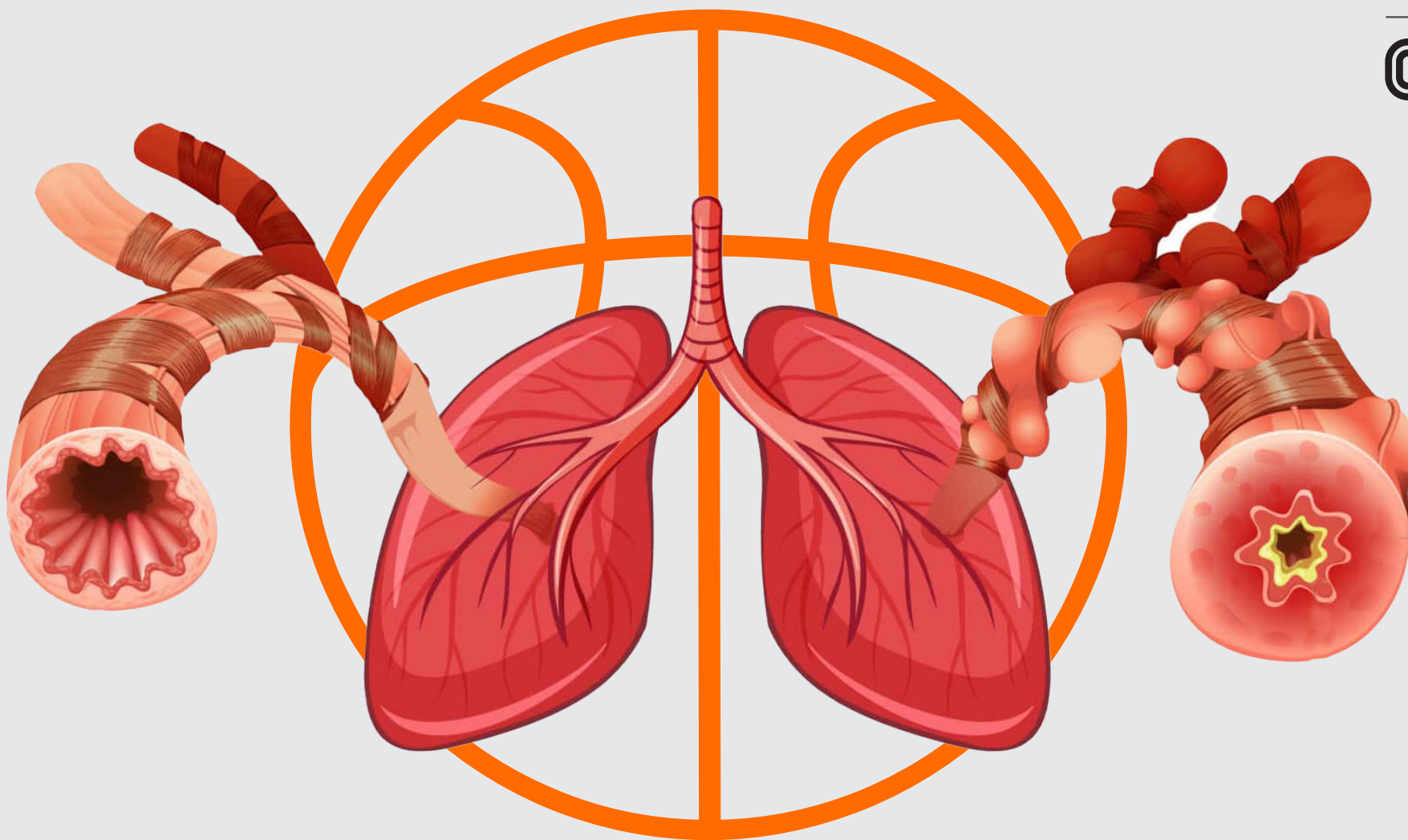


Asma i Bàsquet

SALUT
BQ

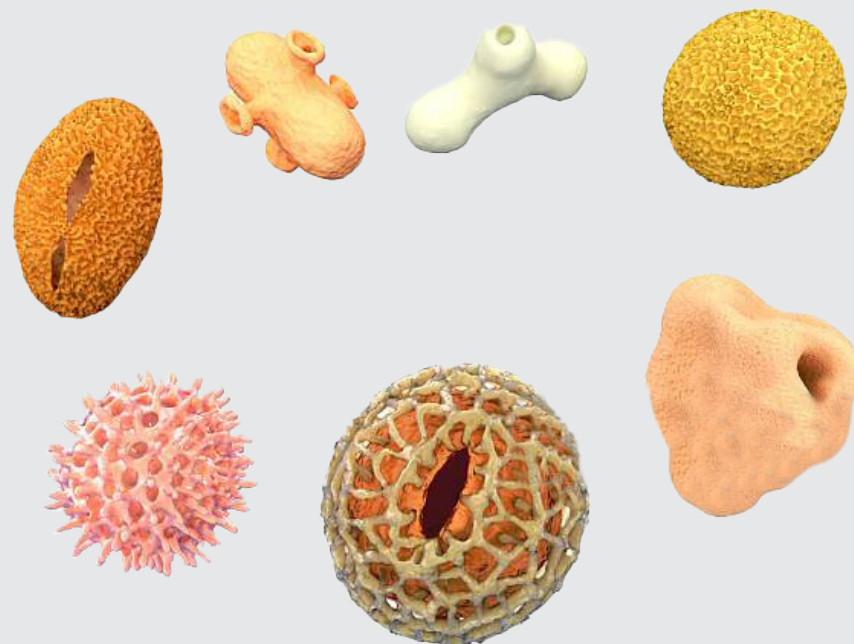
Clínica
Corachan



Federació Catalana
de Basquetbol

Factors desencadenants

- **Al·lèrgens: Àcars (pols)**
- **Substàncies irritants productes de neteja, ambientadors, insecticides...).**
- **Aire fred**
- **Exercici físic**
- **Emocions (estrès, ansietat, riure o plor)**
- **Fum del tabac**
- **Refredat (virus)**



Simptomes

- **Sibilants (xiuleig al respirar).**
- **Tos.**
- **Dificultat respiratòria (falta d'aire, fatiga).**
- **Pressió o mal de pit. En crisis greu.**
- **Dificultat respiratòria severa (no permet caminar ni parlar).**
- **Cianosis (coloració blava de llavis, ungles o pell).**
- **Confusió mental o pèrdua de consciència.**



SALUT
BQ

Clínica
Corachan



Federació Catalana
de Basquetbol

Què fer davant una crisi

- Parar l'activitat física.
- Tranquil·litzar al jugador/a.
- Facilitar la seva respiració :
- Treure-li la roba que pugui apretar.
- Donar-li espai, no posar-nos tots al seu voltant.
- Portar-lo a un lloc tranquil.
- Mantener-lo incorporat, en una posició còmode i en repòs.
- Medicació i dosi indicada per la crisi.
- No deixar-lo sol/a.
- Observar l'evolució en los minuts següents.

Si la crisi cedeix i el jugador/a es recupera:

- No pot tornar a l'activitat física
- Manténir una observació constant del jugador/a.
- Informar els pares o tutors legals sobre la crisi patida, atenció proporcionada i evolució favorable.



Federació Catalana
de **Basquetbol**

SALUT
BQ

