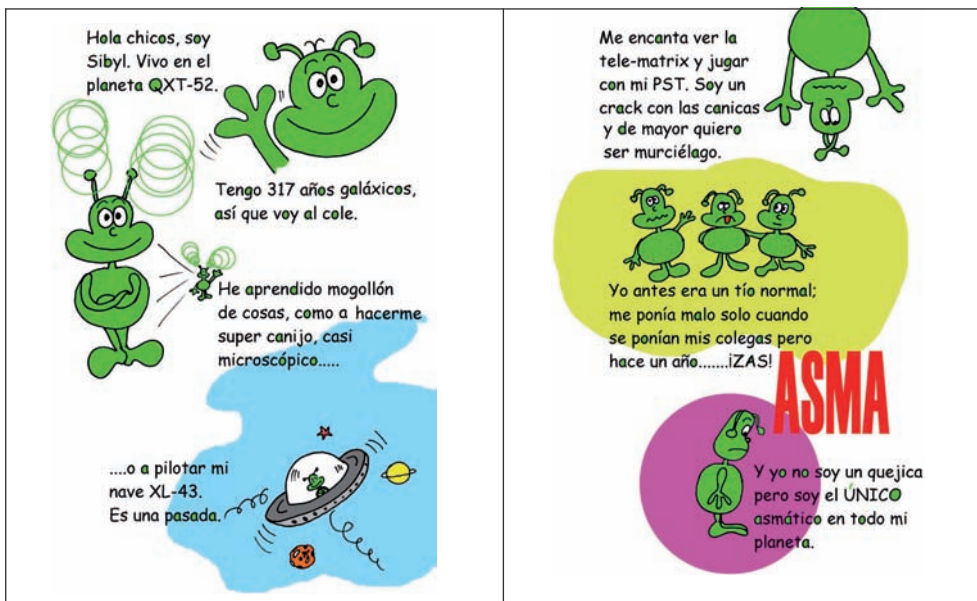


Sibyl hace un viaje muy especial

Mónica Lalanda Sanmiguel

1^{er} premio del I Concurso de Relatos Cortos
'Cuentos para respirar mejor'



¿QUÉ PASA CUANDO TIENES ASMA?

Pues hay días que estás normal y otros te les pasas tosiendo.

Hay ratos que te cuesta respirar como si lo hicieras por una pajita.

Muchas veces no puedes seguir a tus amigos.

- te aprieta el pecho, y te suenan pitidos al soltar el aire.

...e todo todito a la vez!

Hoy, ha salido en la tele un planeta llamado **TIERRA**

Chulísimo, lleno de agua, árboles y agárrate..... lleno de **ASMÁTICOS**.

Internet me lo confirma: 1 ó 2 de cada 10 terrícolas, lo tienen.

¡Chachil! Lo tengo que ver con mis propias antenas. E-S-P-A-Ñ-A parece un buen sitio para aterrizar con mi XL-43.

Mira Sibyl, así respiramos. Por estos tubitos entra y sale el aire.

¡Qué bueno! Ven a mi nave, Nacho. Te invito a hacerte microscópico conmigo y ver cómo es esto por dentro.

¡Genial, tío..... a toda velocidad!!!! YUPI.....

ahora vamos a uno en pleno ataque de asma...

¡O no! El músculo lo aprieta. la cubierta interna (mucosa) está inflamada y hay mogollón de moco y secreciones. Por aquí no hay quien pase.

Nos hemos salvado por los pelos. Y ahora Sibyl, te voy a contar.....

Me despido de mi gente y emprendo viaje.

He entrado en contacto a través de Macro-Wifi con un marciano terrestre de nombre Nacho. El también tiene asma y va a contarme lo que sabe del asunto.

A Nacho le encanta el futbol y los días que respira peor hace de portero.

¡GOL, GOL!

La hermana mayor de Nacho dice que soy **monísimo** y nos hace una foto para mandarle a sus coleguillas.

Ella **TAMBIEN** es asmática... además de muy simpática.

-Oye, Nacho: ¿te ha pasado tu hermana el asma?
- No, Sibyl, no. ¡Qué va!

No se sabe cual es la causa del asma aunque sí se sabe que es congénito, osea que va por familias. Mi padre y mi abuelo Teo, también son asmáticos.

...qué cosas pueden **DESENCADENAR** un ataque de ASMA

- EL HUMO DEL TABACO
- LA NIEBLA
- EL POLVO CON SUS BICHITOS: LOS ÁCAROS
- LOS AEROSOLES
- EL POLLEN
- EL FRÍO
- EL VIENTO

- EL PELO DE LOS ANIMALES
- LA POLUCIÓN
- LOS VIRUS DE LOS CATARROS
- EL EJERCICIO

-Sibyl, tienes que aprender a evitar los desencadenantes. ¡Ah! Y también a reconocer cuándo te está empezando un ataque.

- Oye, Nacho ¿y el asma se puede medir?
- Sí, se mide soplando. Mira:



Esta maquina mide el aire que te cabe en los pulmones y dice si eres asmático o no.



Y este aparatito que tengo en casa, me dice cómo de fuerte es un ataque de asma o si respiro bien. Me ayuda a decidir cómo tratarlo.

STOP, STOP, STOP

- ¿Qué acabas de decir?
- ¿Que el asma se puede tratar?



-¡Pues claro! Con los **INHALADORES**

Unos valen para respirar mejor cuando tienes un ataque y otros evitan que los tengas.



APRIETALO ASÍ



- Respira hacia fuera, vacía los pulmones ✓
- Labios alrededor de la boquilla ✓
- Aprieta EL INHALADOR y respira profundo por la boca ✓
- Aguanta la respiración mientras cuentas hasta 10 ✓
- Cuenta hasta 30 y lo haces otra vez ✓

CHACHI PIRULI, TÍO
ME VUELVO
A CASA HECHO UN MARCIANO
FELIZ.....



...pero me has contado tantas cosas que no sé si me acordaré de todo.

-Tranqui, te lo he escrito aquí:

Recuerda tus inhaladores.
Evita los desencadenantes.
SOS. Pide ayuda si no mejoras.
Practica deporte.
Infórmate; saber ayuda.
Reconoce las señales de aviso.
Asmáticos somos muchos.
!!No estás solo!!



¡Adios Nacho!
Muchas gracias.....

