

Prevenzione

Vivere con l'asma allergica



LEGA POLMONARE

Ai fini di una migliore leggibilità, nel testo è stata utilizzata soltanto la forma maschile.
La forma femminile è ovviamente inclusa.

Editoriale

Editore: Lega polmonare svizzera, Berna

Testo: Dott. André Lauber, TextWatch, Oftringen

Consulenza medica:

- Prof. dott. A. Bircher, direttore del policlinico di allergologia, Clinica universitaria di Basilea, Basilea
- Dott. Thomas Rothe, Luzerner Höhenklinik Montana, Crans-Montana
- Dott.ssa Christiane Courteheuse, Vézenaz
- Dott. Andrea Azzola, Ospedale Civico, Lugano

Illustrazioni: André Hiltbrunner, Berna

Configurazione grafica e composizione: Typopress Bern AG, Berna

Stampa: Schwab Druck AG, Lyss

Gennaio 2007 / prima edizione

Agenti scatenanti l'asma allergica



L'asma¹ è una malattia cronica delle vie respiratorie che si manifesta con un'inflammatione, con la formazione di muco e con la contrazione della muscolatura bronchiale. In caso di una crisi d'asma queste manifestazioni provocano difficoltà respiratorie, tosse e sibili durante l'espiazione.

Si distinguono due forme di asma: l'asma allergica e quella non allergica. L'asma allergica si manifesta spesso già durante l'infanzia. Persone affette da asma allergica reagiscono in modo particolarmente sensibile a minuscole ed innocue particelle organiche, che non hanno alcun effetto su individui sani. Alcune di queste sostanze sono frequenti nelle abitazioni.

Le seguenti sostanze sono quelle che creano più sovente dei problemi agli asmatici

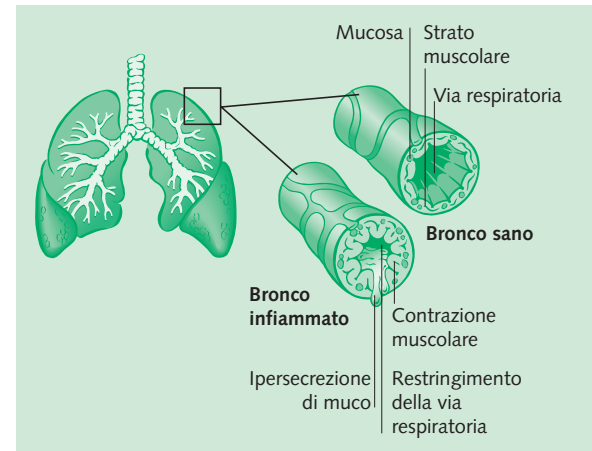
Pollini

I pollini degli alberi, delle graminacee e delle erbe penetrano nelle abitazioni attraverso le finestre aperte. Anche le piante d'appartamento ed i mazzi di fiori possono provocare una reazione allergica alla persona asmatica.

Escrementi degli acari

Questi minuscoli aracnidi si nutrono di scaglie prodotte dalla desquamazione della pelle di uomini ed animali. Necessitano di un ambiente umido e caldo, ragione per cui prediligono i letti. I loro escrementi ed alcune parti del loro corpo si trovano anche nei tappeti e nei mobili imbottiti.

3



¹ Per ulteriori informazioni sull'asma consultate: www.legapolmonare.ch

Peli e forfora di animali

Una crisi d'asma può essere provocata soprattutto dai peli d'animali con pelliccia, quali i gatti, i cani, i conigli, i porcellini d'India e i mesocriceti,



questi ultimi sono particolarmente amati dai bambini. Quantità minime di questi allergeni si trovano anche nelle scuole e negli spazi pubblici (bus, treno, cinema, ecc.), trasportati dai detentori degli animali tramite i loro indumenti. Queste quantità minime possono bastare per provocare delle difficoltà respiratorie alle persone allergiche particolarmente sensibili.

Muffe

Le muffe si sviluppano particolarmente bene in tutti i luoghi umidi e caldi della casa, soprattutto nei bagni, in cucina, in cantina e sulle pareti umide.

Prodotti chimici

I prodotti chimici ed i solventi contenuti nei colori, nelle vernici, nei materiali legnosi ed in altri allestimenti d'interno possono irritare le mucose e provocare gli stessi sintomi di una

crisi d'asma. Ciò vale anche per i biocidi (fungicidi, insetticidi) e la formaldeide.

Fumo

Per le persone allergiche, il fumo può avere delle conseguenze più dannose che per le persone senza problemi ai polmoni. Anche solo un breve periodo di esposizione al fumo passivo può causare serie difficoltà respiratorie. Lunghi periodi di esposizione al fumo passivo possono provocare un aumento di frequenza di allergie e di asma nei bambini.

Come si sviluppano le reazioni allergiche nelle persone particolarmente sensibili?

Che cos'è un'allergia?

Il termine allergia² significa «ipersensibilità». Da un punto di vista medico, un'allergia indica una reazione eccessiva del sistema immunitario a una sostanza estranea, di per sé innocua. Il sistema immunitario di un individuo allergico reagisce quindi per esempio in maniera esagerata a sostanze altrimenti innocue presenti nell'ambiente, esattamente come il sistema immunitario di una persona non-allergica reagisce agli agenti patogeni, quali virus e batteri. Una persona allergica può sostanzialmente reagire in modo allergico a più sostanze presenti nel suo ambiente.

Il fenomeno delle allergie è conosciuto da secoli, tuttavia il numero delle persone colpite e la quantità degli allergeni sono notevolmente aumentati negli ultimi decenni. Sempre più persone soffrono già a partire dall'infan-

zia d'asma allergica. Le persone colpite possono sviluppare diverse malattie contemporaneamente (asma, dermatite atopica, raffreddore da fieno).

Cosa succede a livello immunitario?

Il sistema immunitario protegge l'uomo dagli agenti patogeni, quali i virus, i batteri, i funghi ed i parassiti. Se delle sostanze inoffensive come i pollini o la polvere vengono a contatto con le mucose, normalmente la reazione del sistema immunitario è molto debole. Non è il caso per gli allergici. Il loro sistema immunitario reagisce in modo esagerato all'intrusione di sostanze estranee e i sintomi che ne conseguono sono tipici di un'infiammazione reattiva: scolo nasale, lacrimazione, gonfiori cutanei, starnuti, difficoltà respiratorie. In rari casi succede che questi sintomi sono talmente gravi da mettere in pericolo la vita della persona colpita.

Nessuna allergia senza allergene

L'allergene è una sostanza che può provocare una reazione allergica, come ad esempio una crisi d'asma. Responsabili di questa reazione sono le proteine.

Prima che una persona sviluppi dei sintomi nei confronti di un allergene, avviene una sensibilizzazione. Il sistema immunitario si prepara allora ai contatti successivi. L'individuo forma «in sordina» degli anticorpi contro questo allergene. Nel momento in cui avviene un nuovo contatto con lo stesso allergene, il sistema immunitario, ora pronto a fronteggiare l'intrusione, reagisce con una forte reazione di difesa. È soltanto ora che la persona allergica avverte i tipici sintomi dell'allergia (asma, rinite, eczema, ecc).

² Per ulteriori informazioni sul tema «Allergie» consultate il sito: www.ahaswiss.ch

Invisibili ma pericolosi

6

A causa delle loro vie respiratorie sensibili, gli asmatici reagiscono soprattutto agli allergeni che sono ispirati. Gli agenti responsabili per una crisi d'asma sono solitamente invisibili ad occhio nudo. Queste sostanze, così pericolose per gli asmatici, non si riscontrano soltanto in natura o per le strade delle città, ma anche tra le mura domestiche. Gli allergeni (pollini) entrano attraverso le finestre aperte, oppure sono trasportati dall'esterno dagli stessi abitanti della casa (vedi peli di animali). Vi sono anche altre fonti d'allergeni presenti all'interno delle abitazioni, come gli acari della polvere domestica, gli animali domestici e le muffe.

È spesso difficile determinare nei vari locali della casa l'allergene che provoca le crisi d'asma. Vi sono tuttavia degli indizi che possono ricondurre a determinate fonti d'allergia.

Pollini

Il polline è costituito da un miscuglio di pollini di diverse piante che il vento può trasportare per molti chilometri. Questi pollini provocano una reazione allergica a persone sensibili. Ciò può manifestarsi con un raffreddore del fieno con occhi lacrimanti, starnuti e

prurito. In alcuni casi, negli asmatici può verificarsi una crisi d'asma con difficoltà respiratorie.

Se queste crisi si ripetono soprattutto in primavera ed in estate, si può pensare ad un'allergia al polline³. La stagione dei pollini inizia circa a febbraio (in Ticino: in gennaio) con il nocciolo; in maggio (in Ticino: tra febbraio e marzo) vi si aggiungono i pollini dell'ontano e della betulla. Tra maggio e luglio volano soprattutto i pollini delle graminacee. Verso la fine della

³ Potete trovare informazioni attuali sulle concentrazioni di pollini in Svizzera sul sito:

<http://prognose.bulletin.ch>



stagione dei pollini, da agosto a settembre, è l'erba a liberare i suoi pollini.

In caso di sospettata allergia al polline, gli asmatici dovrebbero fare attenzione anche alle piante d'appartamento che possono provocare delle crisi d'asma. Soprattutto l'amato *ficus benjamina* (fico beniamino) può causare nelle persone sensibili dei sintomi.

L'ambrosia: un caso particolare

L'ambrosia è un'erba originaria del Nordamerica, arrivata in Europa con le miscele di mangime per uccelli. I semi germogliano quindi spesso in giardini

dove vi sono delle uccellerie. I pollini dell'ambrosia, che si trovano nell'aria da agosto a settembre, possono causare allergie molto forti e sono particolarmente pericolosi per gli asmatici.

Acari della polvere domestica

I piccoli aracnidi, visibili solo al microscopio, si nutrono delle squame, le cellule morte della pelle. Un essere umano perde circa 1,5 grammi di pelle al giorno, quantità in grado di nutrire circa 1,5 milioni di acari della polvere domestica. Questi animaletti producono escrementi ricchi di proteine che possono provocare reazioni allergiche.

Gli acari della polvere domestica vivono soprattutto laddove trovano sufficiente nutrimento: nei materassi, nei piumini e nei cuscini, nei tappeti, nelle tende e nei mobili imbottiti. È soprattutto nei letti dove questi piccoli organismi trovano le condizioni di calore e umidità ottimali per riprodursi. Poiché l'uomo trascorre circa un terzo del suo tempo a letto, passa altrettanto tempo a contatto con gli escrementi degli acari che possono causare un'allergia. Lo scuotere delle fodere dei piumini e la pulizia con l'aspirapolvere senza uno speciale filtro non fanno altro che sollevare la polvere e con questa gli escrementi



degli acari. Le crisi d'asma ad esse legate avvengono spesso di notte ed il mattino presto, mentre viene rifatto il letto e mentre si passa l'aspirapolvere. Più è grande la quantità di acari da polvere domestica presenti in un locale, più alto è il rischio di una reazione allergica.

Animali domestici

Come gli uomini, anche gli animali domestici perdono continuamente peli e squame di pelle. Queste cellule che si staccano dalla pelle o restano attaccate al pelo degli animali possono provocare una crisi d'asma. Anche le proteine presenti nella saliva o nell'urina dell'animale domestico possono talvolta far scattare una crisi d'asma.

Tutti gli animali domestici possono in pratica provocare allergie. Oltre agli

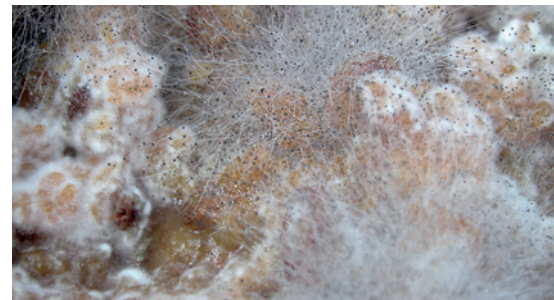
animali con pelliccia, quali i gatti, i cani, i porcellini d'India, i conigli ed i mesocriceti, anche gli uccelli, con le loro piume e feci, possono causare delle allergie. I pesci ed i rettili, invece, sono raramente responsabili di reazioni allergiche, anche se il mangime per pesci può provocare questo tipo di reazione.

Nel caso di un'allergia ad un animale, l'agente responsabile è identificato rapidamente: non appena l'animale è nelle vicinanze oppure in contatto diretto con la persona asmatica, si riscontrano delle difficoltà respiratorie.

Muffe

Le muffe amano un ambiente umido e caldo e possono attaccarsi sulla maggior parte delle superfici dei materiali. Nelle abitazioni si sviluppano

soprattutto sulla materia organica, come gli scarti alimentari, ma anche su tappeti, telai di finestre, mobili imbottiti, bagni e cantine. Se un grande armadio è posto direttamente a ridosso di una parete esterna fredda, sussiste il pericolo che il muro sia colonizzato dalle muffe. Normalmente le persone asmatiche non reagiscono soltanto alle muffe, bensì contemporaneamente anche ad altri allergeni (pollini, peli d'animali, ecc.).



Consigli su come prevenire le reazioni allergiche

Se soffrite d'asma allergica conoscerete sicuramente alcuni dei fattori che causano le vostre crisi. Avete forse già adottato diversi provvedimenti per ridurre il carico di allergeni nella vostra casa o nel vostro appartamento. In questo capitolo trovate ulteriori consigli utili su come ridurre il numero di allergeni in casa vostra. Una lista di indirizzi e siti d'internet sono elencati a pagina 13.

Pollini

È possibile evitare o perlomeno diminuire sostanzialmente quasi tutte le reazioni allergiche evitando di entrare in contatto con l'allergene stesso. Per i pollini delle piante ciò è possibile solo in parte. Vi sono tuttavia alcune misure che possono essere adottate per mantenere bassa la concentrazione di pollini almeno nell'aria di casa.

Consigli per la prevenzione di disturbi asmatici derivanti da allergia da polline

- In caso di tempo caldo e secco, arieggiate i locali solo per breve tempo.
- Utilizzate un apparecchio per purificare l'aria con un filtro HEPA, non utilizzate un umidificatore.
- Lasciate sempre chiusa la finestra della camera da letto. Se dormite meglio con la finestra aperta, montate una rete di protezione antipolline (della ditta Tesa®, acquistabile nei grandi magazzini).
- Il momento migliore per aprire le finestre è subito dopo un acquazzone, poiché allora l'aria contiene meno pollini.
- Se possibile allestite la vostra camera da letto sul lato della casa più riparato dai venti (solitamente il lato orientale).
- Rinunciate alle piante d'interni, soprattutto nelle camere da letto.
- Qualora aveste delle piante di ambrosia o piante fortemente allergene in giardino, fatele estirpare.
- Utilizzate un aspirapolvere con filtro antipolline (filtro HEPA, classe 12) e passatelo spesso su pavimenti e mobili imbottiti.
- Lavatevi i capelli ogni sera: in questo modo è possibile evitare che i pollini, rimasti impigliati nei capelli durante il giorno, si spargano nel letto.
- Non spogliatevi in camera da letto.
- Durante la stagione dei pollini fate asciugare la vostra biancheria in lavanderia e non all'aperto. Se possibile utilizzate un asciugatore.
- Se siete a conoscenza del tipo di polline al quale reagite con un'allergia, tenetene conto quando programmate una vacanza. La montagna ed il mare offrono un clima con una concentrazione di pollini più bassa a seconda del periodo dell'anno.

Se conoscete i tipi di pollini ai quali reagite con problemi asmatici, potete difendervi in modo più efficace. Verificate con il vostro medico se è il caso di fare un approfondito test allergologico.

Acari della polvere domestica

In caso di allergia agli escrementi di acari della polvere domestica è necessario un risanamento completo dei locali. Considerate i seguenti consigli come un possibile insieme di misure da adottare.

Animali domestici

Se un membro della famiglia soffre d'allergia ad animali domestici, nella maggior parte dei casi è necessario separarsi dall'animale. Per evitare una decisione così difficile, le famiglie con asmatici dovrebbero riflettere attentamente prima dell'acquisto di un ani-

Consigli per prevenire disturbi asmatici in caso d'allergia agli escrementi degli acari della polvere domestica

- Ricoprite i materassi, nuovi o vecchi, con una fodera antiacari.
- Anche i cuscini e i duvet devono essere ricoperti con una fodera antiacari, oppure lavati ogni tre mesi a 60°C. Un lavaggio a 30°C elimina gli allergeni, ma non uccide gli acari, questi muoiono soltanto a partire da una temperatura dell'acqua di 60°C.
- Cambiate le lenzuola e le fodere dei duvet e dei cuscini ogni 1–2 settimane e lavatele a 60°C.
- All'acquisto di peluche o di animali di stoffa è necessario controllare se sono lavabili. I bambini allergici agli acari dovrebbero tenere a letto soltanto un peluche alla volta. I peluche devono essere lavati ogni 3 mesi a 60°C, o più spesso a 30°C, per eliminare almeno gli allergeni. Altrimenti, potete anche metterli nel congelatore per 24 ore, ciò che uccide gli acari. Gli allergeni possono successivamente essere eliminati con un lavaggio a 30°C.
- Arieggiate le camere da letto tre/quattro volte al giorno per circa 10 minuti in particolare quando fa freddo ed è secco. Mantenete l'umidità nelle camere a 45–55% (in inverno tenete il riscaldamento basso). Evitate gli umidificatori in camera da letto.
- Utilizzate un apparecchio per purificare l'aria con un filtro HEPA, non utilizzate un umidificatore.
- Passate l'aspirapolvere (dotato di filtro HEPA) giornalmente, ciò riduce la polvere al minimo, inoltre è necessario lavare i pavimenti una volta alla settimana.
- Controllate se i vari locali non abbiano nidi di polvere quali tende, mobili imbottiti e tappeti, ed eliminate ciò che non è necessario.



male. L'esperienza mostra che purtroppo non è possibile evitare le reazioni allergiche, anche se si lava di frequente sia l'animale che i vestiti e se si pulisce l'abitazione. È infatti possibile trovare degli allergeni fino ad un anno dopo che l'animale ha lasciato la casa.

I pesci ed i rettili, a differenza degli animali con pelliccia ed i piumati, provocano raramente delle reazioni allergiche. L'acquisto di un acquario potrebbe quindi essere un'alternativa, ma attenzione: il mangime per pesci

può causare alcune reazioni allergiche. Nel caso in cui la separazione dall'animale è impossibile ed a condizione che non vi sia il caso di un'asma severa, è possibile lavare l'animale a cadenza settimanale. Inoltre, un apparecchio per purificare l'aria con un filtro qualità HEPA può talvolta abbassare la concentrazione degli allergeni nell'aria a tal punto che, in combinazione con un'assunzione regolare di farmaci, può essere evitato l'insorgere di disturbi. Se tutto ciò non funziona, non resta altro che separarsi dall'animale.

Muffe

Ogni giorno in casa evaporano alcuni litri d'acqua. Questa umidità viene prodotta dagli abitanti mentre cucinano, si lavano, fanno la doccia e attraverso la sudorazione della pelle. Anche le piante da vaso rappresentano fonti di umidità. L'umidità così

prodotta può difficilmente fuoriuscire dagli appartamenti moderni dotati di finestre ben isolate. Un tasso di umidità dell'80% e una temperatura al di sopra dei 20°C costituiscono le condizioni ideali per la crescita di muffe.



Consigli per prevenire disturbi asmatici in caso di allergia alle muffe

- La migliore misura di prevenzione contro le muffe consiste nell'areggiare i locali più volte al giorno per circa 10 minuti.
- Evitate piante da vaso e da idrocoltura nei locali. La terra delle piante non causa soltanto un aumento dell'umidità dell'aria, ma è anche un luogo adatto per la proliferazione delle muffe.
- Non utilizzate umidificatori dell'aria.
- Mentre cucinate, utilizzate la cappa aspiratrice del vapore, oppure aprite la finestra.
- Dopo avere fatto il bagno o la doccia aprite la finestra. Qualora non ve ne fosse alcuna, assicuratevi che la cappa aspiratrice funzioni bene (pulitela regolarmente).
- Non ponete i mobili direttamente a ridosso di pareti esterne. Dietro ai mobili potrebbe formarsi dell'acqua di condensazione, la quale offre delle condizioni ottimali di crescita per le muffe.
- Non fate asciugare la biancheria nei locali, bensì fuori o in lavanderia. Se possibile utilizzate un asciugatore.
- Non conservate alimenti all'aria aperta per un lungo periodo, perché potrebbe formarsi in breve tempo la muffa.
- Qualora scopriate infestazioni di muffa nei locali dell'abitazione informate il vostro locatore o lasciatevi consigliare in drogheria sulle misure giuste da adottare.

Avete domande sulle misure di prevenzione o risanamento? Non esitate a contattare la lega polmonare cantonale più vicina a voi. I suoi collaboratori sono a vostra disposizione per fornirvi ulteriori informazioni. Alle pagine 14 e 15 trovate gli indirizzi corrispondenti.

Ulteriori informazioni o opuscoli sulle malattie polmonari, sulle vie respiratorie e sull'aria interna ed esterna sono disponibili direttamente sul sito www.legapolmonare.ch o al seguente indirizzo:

Lega polmonare svizzera,
Servizio informazioni,
Südbahnhofstrasse 14c,
3000 Berna 14, tel. 031 378 20 50,
fax 031 378 20 51, info@lung.ch

Ulteriori fonti d'informazione e riferimento

Internet

www.ahaswiss.ch

Sulla pagina Internet del centro svizzero per allergie, pelle e asma (aha!) troverete opuscoli dettagliati in lingua francese e tedesca sui seguenti temi:

- Prevenzione delle allergie
- Allergia agli acari da polvere domestica
- Allergia ai pollini
- Allergia, asma e sport
- Guida ai pollini in Svizzera

www.asthmainfo.ch

Questa pagina Internet offre informazioni sul tema «asma».

www.meteoschweiz.ch

Meteo Svizzera informa riguardo allo sviluppo delle condizioni meteorologiche e sugli effetti sulla salute a loro collegati.

www.bulletin.ch

Qui trovate previsioni sui pollini e altre informazioni relative ai pollini aggiornate quotidianamente.

www.baubio.ch

La «Schweizerische Interessengemeinschaft für Baubiologie und -ökologie» (Unione svizzera d'interessi di biologia ed ecologia di costruzione) informa sul suo sito web come costruire e vivere in modo ecologico.

Migliore qualità di vita con gli ausili giusti

Presso i seguenti fornitori è possibile acquistare fodere, lavatrici, asciugatrici, aspirapolvere, ecc.:

- **Allergomed AG**, tel. 061 721 88 66, allergomed@allergomed.ch
- **AllergyCare AG**, tel. 043 377 88 66, info@allergycare.ch, www.allergycare.ch

– **Bico AG**, tel. 055 619 66 00, info@bico.ch, www.bico.ch

– **CAREtex Hygiene und Allergie Center**, tel. 056 634 22 21, allergiecenter@caretex.ch, www.caretex.ch

– **Miele AG**, tel. 056 417 20 00, info@miele.ch, www.miele.ch

– **Teomed AG**, tel. 044 942 00 13, teomed@teomed.ch, www.teomed.ch

– **Tesa Bandfix AG**, tel. 044 744 31 11, tesa-bandfix@tesa.com, www.tesa.ch

– **Trimedal Distribution AG**, tel. 043 255 70 40, info@trimedal.ch, www.trimedal.ch

Lega polmonare svizzera – Südbahnhofstrasse 14c – Casella postale – 3000 Berna 14

Tel. 031 378 20 50 – Fax 031 378 20 51 – info@lung.ch – www.legapolmonare.ch – c/c solidarietà: CP 30-882-0



14

Lungenliga Aargau

Tel. 062 832 40 00

Fax 062 832 40 01

lungenliga.aargau@llag.ch

Lungenliga Appenzell AR

Tel. 071 351 54 82

Fax 071 352 47 38

lungenliga_ar@bluewin.ch

Lungenliga Appenzell AI

Tel. 071 788 94 52

Fax 071 788 94 58

franz.sutter@gsd.ai.ch

Lungenliga beider Basel

Tel. 061 927 91 22

Fax 061 927 91 29

info@lungenliga-bl-bs.ch

Lungenliga Bern

Tel. 031 300 26 26

Fax 031 300 26 25

info@lungenliga-be.ch

Ligue pulmonaire fribourgeoise

Tel. 026 426 02 70

Fax 026 426 02 88

info@liguepulmonaire-fr.ch

Ligue pulmonaire genevoise

Tel. 022 321 35 60

Fax 022 321 35 61

ligue.pulmonaire@mediane.ch

Lungenliga Glarus

Tel. 055 640 50 15

Fax 055 640 53 32

lungenligaglarus@bluewin.ch

Lungenliga Graubünden

Tel. 081 354 91 00

Fax 081 354 91 09

info@llgr.ch

Ligue pulmonaire jurassienne

Tel. 032 422 20 12

Fax 032 422 20 45

direction@liguepj.ch

Lungenliga Luzern

Tel. 041 429 31 10

Fax 041 429 31 11

info@lungenliga-lu.ch

Ligue pulmonaire neuchâteloise

Tel. 032 723 08 68

Fax 032 723 08 69

ligue.pulmonaire@ne.ch

Lungenliga St. Gallen

Tel. 071 228 47 47

Fax 071 228 47 48

info@lungenliga-sg.ch

Lungenliga Schaffhausen

Tel. 052 625 28 03

Fax 052 625 37 74

lung.sh@bluewin.ch

Lungenliga Schwyz

Tel. 055 410 55 52

Fax 055 410 55 92

pfaeffikon@lungenligaschwyz.ch

Lungenliga Solothurn

Tel. 032 628 68 28
Fax 032 628 68 38
info@lungenliga-so.ch

Lungenliga Thurgau

Tel. 071 626 98 98
Fax 071 626 98 99
info@lungenliga-tg.ch

Lega polmonare ticinese

Tel. 091 973 22 80
Fax 091 973 22 89
legapolm@bluewin.ch

Lungenliga Unterwalden

Tel. 041 670 20 02
Fax 041 671 04 63
w.kathriner@lungenliga-uw.ch

Lungenliga Uri

Tel. 041 870 15 72
Fax 041 870 18 58
lungenliga.uri@bluewin.ch

Ligue pulmonaire valaisanne (LVPP)

Tel. 027 329 04 29
Fax 027 329 04 30
lvpp@vtx.ch

Ligue pulmonaire vaudoise

Tel. 021 623 37 47
Fax 021 623 37 10
info@lpvd.ch

Lungenliga Zug

Tel. 041 711 02 47
Fax 041 710 85 20
info@lungenliga-zg.ch

Lungenliga Zürich

Tel. 044 268 20 00
Fax 044 268 20 20
info@lungenliga-zh.ch

**Fürstentum Liechtenstein
Amt für Gesundheitsdienste**

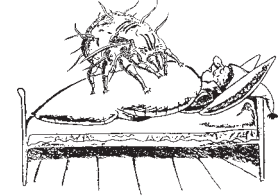
Tel. 00423 236 75 60
Fax 00423 236 75 64

Questo opuscolo ha potuto essere realizzato solo grazie al generoso sostegno di diversi sponsor.

Ringraziamo:



CAREtex



TEOMED

Chi respira vive



LEGA POLMONARE