

Beneficios del Ejercicio

Ejercitarse y jugar deportes regularmente mejora la aptitud y bienestar general. Gente con asma debe animarse a participar en ejercicio regular, ya que ayuda al cuerpo a enfrentarse mejor a posibles condiciones de salud.

El ejercicio es muy beneficioso para la salud física y el bienestar emocional. Uno de los peligros en un ataque de asma es la fatiga, que puede hacer que se debilite en su lucha por respirar. Es obviamente bueno tener músculos de respiración fuertes, porque los músculos fuertes se cansan menos fácilmente. La manera de fortalecer los músculos de respiración es ejercitándose. La gente con asma debe ejercitarse tanto como puedan a un paso que sea adecuado para el individuo.



Consejos

Utilice los medicamentos que su doctor le ha recetado correctamente. Algunos medicamentos deben ser tomados antes del ejercicio (esto le ayudará a controlar exacerbaciones del asma; su efecto dura de 4 a 6 horas). Si los niños tienen AIE y necesitan utilizar la medicación del asma antes de ejercitarse, entonces sus padres deben informar a los profesores y entrenadores de la escuela.

- Su asma debe estar bien controlada antes de que comience a ejercitarse o a jugar algún deporte.
- Comience los ejercicios o deporte gradualmente.
- Haga ejercicios de calentamiento por 6-10 minutos antes de comenzar un programa completo de ejercicio y disminuya los movimientos hacia el final.
- Tome una buena cantidad de líquidos.
- Pare el ejercicio si los síntomas comienzan.
- Evite el aire frío.

ASMA Y EJERCICIO



"Ninguna persona debe ser, en base de edad, color, incapacidad, origen nacional, raza, religión o sexo excluida de participar en, negada los beneficios de o ser sujeta a discriminación bajo ningún programa o actividad recibiendo o beneficiándose de asistencia financiera federal"



Departamento de Salud
del Condado Miami-Dade

Oficina de Epidemiología
y Control de Enfermedades

Programa de Asma

8600 NW 17 Street
Suite 200
Miami, FL 33126
Tel: 305-470-6918

Programa de Asma

305.470.6918

Datos Importantes:

- Ejercicios y/o actividades físicas pueden empeorar el asma; para algunas personas, esta puede ser la única causa de los síntomas. Sin embargo, ejercitarse es muy importante y no debe ser del todo evitado.
- Ejercicio es un factor desencadenante de asma.
- Estudios investigativos indican que cerca de 80-90% de personas asmáticas tienen síntomas provocados por ejercicio.
- En adolescentes y adultos jóvenes, el ejercicio puede ser la causa más común del asma.
- Tomando la medicina correcta, monitoreando los síntomas, y manejando su asma correctamente, usted o su niño/a podrían gozar de los beneficios que ofrece el ejercicio.

Asma Inducida por Ejercicio (AIE)

- AIE es una reacción incómoda al ejercicio vigoroso.
- AIE puede afectar a cualquiera con asma - niños o adultos; gente que practica deportes recreacionales, y hasta atletas profesionales.

¿Por qué el ejercicio provoca asma?

Cuando la gente hace ejercicio respiran más rápidamente y esto hace mucho más difícil que la nariz y las vías respiratorias superiores se calienten y absorban la humedad al aire inhalado. Esto da lugar a la inhalación de un aire que es más seco y más frío de lo general. Se cree que este aire frío y seco en las vías respiratorias provoca los síntomas del asma inducida por ejercicio (AIE). Esto puede explicar por qué

la natación es un buen deporte para los que padecen de AIE. El aire húmedo de las piscinas no actúa como causante tan fuerte. Por lo contrario, esquiar en la nieve o el hockey sobre hielo no son buenas opciones para la gente con AIE.

Síntomas de AIE:

- Tos *uno de los síntomas más comunes*
- Silbido o pito en el pecho
- Dolor u opresión en el pecho
- Dificultad al respirar

Síntomas usualmente comienzan de 3-8 minutos después de que el ejercicio comienza y se empeoran cerca de 5-10 minutos después de que el ejercicio para. Los síntomas se alivian después de unos 20-30 minutos y por lo general pueden variar de suaves a severos.

Usted también debe estar enterado de otros factores desencadenantes cuando se ejercite. Por ejemplo, una alta presencia de polen, cambios de temperatura y/o infecciones existentes como la gripe. Éstos factores deben afectar el tipo de ejercicio que desee hacer.

Diagnosticando AIE

Si usted cree que el ejercicio es la causa de los síntomas del asma en usted o su niño/a entonces es importante que hable con su doctor. El doctor explorará varias alternativas para determinar si su asma:

- está causada por el ejercicio o,
- si el ejercicio es uno de varios provocadores

Su doctor/a puede utilizar los siguientes métodos para ayudar a diagnosticar si su asma está inducida por el ejercicio:

- Historial médico

- Pruebas de flujo de aire máximo
- Pruebas de función pulmonar: éstas son simples de hacer y se utilizan a menudo en personas mayores y en niños mayores de 5 años
- Otras pruebas: estas pruebas se utilizan si la diagnosis es difícil de hacer o si los síntomas tienen un impacto grande en su vida

Su doctor le ayudará a crear un plan personalizado a usted o a su niño/a con opciones que le permitirán ejercitarse sin malestar.



Ejercicios Recomendados

- No debe practicar deportes al aire libre sin descansos cortos que se lleven acabo en aire frío, tal como largos maratones, ya que pueden ser fuertes factores para el AIE.
- Juegos en equipo, por ejemplo el balompié, béisbol o el voleibol, son menos probables de causar síntomas de asma que el correr. Estos deportes se juegan en breves explosiones de energía con cortos descansos.
- La natación es una forma de ejercicio excelente. Es menos probable que el aire húmedo y caliente de la piscina provoque síntomas de asma.
- El yoga es también un buen tipo de ejercicio porque ayuda a relajar el cuerpo y mejora la respiración.
- Otras actividades incluyen caminar, ciclismo, ir de excursión, o golf.
- Hable con su doctor antes de comenzar un plan de ejercicio y empiece poco a poco.