



ASMA INDUCIDA POR ESFUERZO

La realización de ejercicio es muy conveniente para las personas que tienen asma, ya que mejora su capacidad respiratoria y cardiocirculatoria. Se anima a estas personas a que practiquen ejercicio de manera regular, aunque hay que saber que existe el asma inducida por esfuerzo.

El asma o disnea inducida por ejercicio o por esfuerzo consiste en la aparición de síntomas de tos, “pitos en el pecho”, presión en el pecho o dificultad al respirar cuando se realiza ejercicio.

Esto puede aparecer en algunas personas que padecen asma por otras causas, y en algunas personas que solo tienen esos síntomas al hacer ejercicio, pero no en otras circunstancias.

Algunas actividades se toleran mejor que otras. Las que peor se toleran son las que requieren un esfuerzo mantenido durante mucho tiempo. Los deportes que alternan momentos de ejercicio con momentos de descanso, se toleran mejor.

Actividades que producen **más** síntomas:

Carrera de resistencia. Ciclismo. Baloncesto. Fútbol. Balonmano. Rugby. Patinaje y hockey sobre hielo. Esquí nórdico.

Actividades que producen **menos** síntomas:

Tenis. Juegos de raqueta. Voleibol. Gimnasia. Kárate. Lucha. "Sprintar". Golf. Béisbol. Esquí alpino. Ejercicios isométricos. Natación. Waterpolo. Trampolín.

Los niños/as con asma pueden y deben practicar deporte. Aunque algunos deportes se toleran mejor que otros, se recomienda que practiquen el que le guste al niño/a, aunque sea de los que producen más síntomas. Si practica algún deporte que no le gusta, lo acabará abandonando.

Debe practicar el deporte que le guste, pero sabiendo que puede necesitar tratamiento antes de hacer ejercicio.

El tratamiento consiste en:

- Cumplir su tratamiento preventivo general del asma
- Llevar siempre consigo la medicación de rescate
- Mejor practicar ejercicio en recintos cubiertos
- Condiciones climáticas adecuadas (peor en días fríos, lluviosos, de viento,...)
- Lugar adecuado (evitar césped si se tiene alergia a polen de gramíneas, evitar tatamis si se tiene alergia a los ácaros del polvo,...)
- Hacer ejercicios de calentamiento y estiramiento
- Inducir periodo refractario, mediante "sprints" cortos y repetidos

a- **Para hacer ejercicio, el paciente debe encontrarse bien. Si ya tiene síntomas de asma (tos, fatiga, “pitos”) no debe hacer esfuerzo físico.**

- b- Si va a hacer un ejercicio que habitualmente tolera bien, no es necesario usar medicación antes del esfuerzo.
- c- Si va a hacer un ejercicio que tolera mal en muchas ocasiones, debe utilizar medicación antes de realizar el esfuerzo. Esta medicación suele ser un broncodilatador, cuyas dosis le indicará su médico especialista, y que se toma 5-30 minutos antes. Se alcanza 90% de eficacia.
- d- Al hacer ejercicio, tanto si ha tomado medicación previa como si no, en caso de notar fatiga, opresión en el pecho o ataques de tos, debe interrumpir el esfuerzo, y tomar medicación de rescate. Esta medicación suele ser el mismo broncodilatador, que se puede repetir si es necesario, aunque lo haya tomado previamente.

Si se notan síntomas de asma por esfuerzo a menudo, debe consultar con su especialista, ya que puede indicar la necesidad de ajustar su tratamiento preventivo general.

Deben avisar a los profesores de gimnasia o a los entrenadores de las circunstancias del niño/a, para que le permitan acceso a la medicación siempre que sea necesaria.

Las personas que practican deporte federado deben proporcionar un informe a la federación correspondiente, para caso de control antidopaje. Se puede consultar la medicación prohibida en el BOE del 1 de Enero de 2009, consultando:

<http://www.boe.es/boe/dias/2009/01/01/pdfs/BOE-A-2009-2.pdf>

Consulte con la federación para actualizaciones de esta legislación.

Consulte cualquier duda con su especialista.