

El asma y el ejercicio para niños y adultos

El ejercicio es para **TODOS**.

El ejercicio regular es una parte importante de un estilo de vida saludable.

Si bien el ejercicio es bueno para usted, el ejercicio también es un desencadenante común del asma. Cuando el asma está bien controlada, usted no debe estar limitado en sus niveles de actividad. Al trabajar con su proveedor de atención médica, usted puede elaborar un plan que le permitirá sentirse bien y participar en las actividades y el ejercicio normales.



¿Qué es el asma inducida por el ejercicio?

La mayoría de las personas que tienen el asma mal controlada tendrán síntomas con el ejercicio. Algunas personas pueden tener síntomas del asma que solo son provocados por el ejercicio. Esta forma de asma se llama el asma inducida por el ejercicio (EIA por sus siglas en inglés). Los síntomas comunes del asma que pueden ocurrir con el ejercicio son la tos, las sibilancias, la dificultad respiratoria, el dolor u la opresión en el pecho, el cansancio y la dificultad para mantenerse al día con los demás.

Los síntomas del asma pueden ocurrir durante una actividad vigorosa, pero generalmente comienzan de 5 a 10 minutos después de parar la actividad. A veces, los síntomas del asma pueden reaparecer horas después. Si el ejercicio provoca síntomas de asma puede depender de cuánto tiempo esté activo, que tan intensa sea la actividad y el entorno donde haga el ejercicio. Deportes muy intensos como la natación, el fútbol y el correr a larga distancia tienen más probabilidades de causar síntomas de asma, pero no siempre es necesario evitarlos, ya que los síntomas generalmente se pueden controlar.

Los síntomas del asma pueden ocurrir con la exposición a factores desencadenantes en el entorno donde se realiza el ejercicio. Por ejemplo, una persona puede respirar cómodamente en el interior de una cancha de baloncesto, pero tendrá síntomas de asma cuando corra en un campo de hierba o patine sobre hielo en un clima frío. Los desencadenantes que pueden ser un problema incluyen la temperatura exterior, la humedad, la contaminación del aire, el polen o el moho en el aire y los vapores químicos, incluidos los que se encuentran en algunas pistas de hielo y piscinas. Los desencadenantes que le afectan a usted, pueden ser diferentes de los que le afectan a otra persona.

¿Cómo puedo prevenir problemas de asma con el ejercicio?

Para mantenerse activo con el asma, o para volverse más activo,

estos pasos pueden ayudar:

- Identifique los desencadenantes del asma inducidos por el ejercicio,
- Tome su medicamento para el asma antes del tratamiento al menos 15 a 30 minutos antes de hacer ejercicio,
- Haga un ejercicio de calentamiento antes del ejercicio y
- Termine con un ejercicio de enfriamiento.

¿Cómo identifico y controlo los factores desencadenantes del asma inducidos por el ejercicio?

- Si el aire frío desencadena su asma, puede intentar usar una bufanda o una máscara para el clima frío sobre la nariz y la boca para calentar el aire. Trate de respirar por la nariz cuando haga ejercicio.
- Si tiene alergia al moho o al polen, controle los recuentos de moho o polen y evite las actividades al aire libre cuando los recuentos sean muy altos.
- Evite hacer ejercicio cerca del tráfico debido al escape de automóviles y camiones.
- Los niveles de contaminación del aire suelen ser más altos durante el mediodía o la tarde. El ozono es un contaminante del aire exterior común en los meses de verano. Cuando los niveles son altos, debe evitar las actividades al aire libre. Consulte las actualizaciones del índice de calidad del aire en los informes meteorológicos de su periódico local, televisión o radio. La información sobre la calidad del aire de muchas ciudades de los Estados Unidos también está disponible en el sitio web AIRNow de la Agencia de protección ambiental (EPA por sus siglas en inglés) (<http://www.airnow.gov>).

¿Qué son los medicamentos para el asma previos al tratamiento?

Hay varios tipos de medicamentos que se pueden administrar antes del ejercicio para prevenir los síntomas durante el ejercicio.

Los dos tipos principales son: los broncodilatadores y los medicamentos antiinflamatorios.

Broncodilatadores (medicamentos que abren las vías respiratorias al relajar los músculos alrededor de los tubos respiratorios). Existen broncodilatadores de acción corta y de acción prolongada. Su proveedor de atención médica lo ayudará a decidir si un broncodilatador de acción prolongada sería útil para el control del asma y cómo su uso podría cambiar su plan previo al tratamiento.

Los broncodilatadores beta-agonistas de acción corta incluyen el albuterol y el levalbuterol. El ipratropio es un broncodilatador anticolinérgico de acción corta que también se utiliza en ocasiones para el pretratamiento del ejercicio. Debe tomar su broncodilatador de acción corta de 15 a 30 minutos antes de comenzar a hacer ejercicio. No durará más de 4 a 6 horas.

Medicamentos antiinflamatorios (medicamentos utilizados para prevenir la hinchazón de los conductos respiratorios). Estos incluyen tanto los corticosteroides (como la budesonida, la ciclesonida, la fluticasona, la mometasona) como los medicamentos no esteroideos (como el montelukast y el zifarlukast). Los medicamentos antiinflamatorios generalmente se toman en un horario regular para controlar el asma. Se les llama "medicamentos de control". Es posible que, no note ninguna mejora inmediata cuando use estos medicamentos. Pueden tomar un tiempo para funcionar. Si tiene síntomas de asma regulares (más de dos veces por semana durante el día o dos veces al mes por la noche), debe hablar con su proveedor de atención médica sobre el uso de un medicamento controlador.

¿Por qué es importante hacer ejercicios de calentamiento y enfriamiento?

Pasar de 5 a 10 minutos de calentamiento antes de hacer ejercicio puede ayudar a prevenir los síntomas del asma durante el ejercicio.

Durante el calentamiento, comience a caminar lentamente y aumente lentamente la actividad o la velocidad durante 3 a 5 minutos. El enfriamiento lento durante 5 a 10 minutos después de hacer ejercicio puede ayudar a prevenir los síntomas del asma que pueden comenzar después de hacer ejercicio. Su actividad de enfriamiento puede ser caminar o estirarse.

¿Qué hago si tengo síntomas cuando hago ejercicio?

Incluso si usa su medicamento broncodilatador antes del ejercicio, los síntomas del asma pueden ocurrir durante el ejercicio.

Si ocurren, debe ralentizar el ejercicio. Si los síntomas continúan empeorando, es posible que necesite usar su medicamento de alivio rápido como el albuterol. Incluso si tomó este medicamento antes de hacer ejercicio, puede volver a tomarlo para aliviar sus síntomas. Si siente que su respiración está limitando su capacidad para hacer ejercicio, informe a su proveedor de atención médica.

¿Es importante mi estado físico?

Si tiene sobrepeso o no ha estado haciendo ejercicio con regularidad, es posible que esté fuera de forma o en malas condiciones físicas. El mal acondicionamiento puede hacer que una persona se sienta sin aliento y se confunda con los síntomas

del asma. La falta de buena forma física hace que el ejercicio parezca más difícil y una persona puede sentirse sin aliento antes. Se necesita tiempo y esfuerzo para desarrollar la aptitud física y ponerse en buena forma. Haga un plan para ponerse en buenas condiciones gradualmente.

Autores: Marianna Sockrider, MD, DrPH, Chris Garvey, FPN, MSN, MPA, Margie Haggerty APRN, AE-C

Revisores: Bonnie Fahy RN, MN, Sue Lareau, RN, MS, Jonathan P. Parsons, MD, MSc

Traductor: Ethan Ganc

Revisor de Traducción: William de Jesus Rojas, MD

Pasos de acción

- ✓ Haga un plan para estar activo y hacer ejercicio con regularidad.
- ✓ Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios para asegurarse de que esté lo suficientemente estable y usted que sus planes de ejercicio sean los adecuados para.
- ✓ Haga un calentamiento gradual antes del ejercicio y un enfriamiento después del ejercicio.
- ✓ Pregunte sobre el uso de medicamentos para el asma para ayudar a prevenir problemas respiratorios mientras hace ejercicio.
- ✓ En busca de factores desencadenantes del asma antes de hacer ejercicio.

Número de contacto del proveedor de atención médica:

Recursos:

American Thoracic Society

www.thoracic.org/patients

- [How is Asthma Treated? \(¿Cómo se trata el asma?\)](#)
- [Exercise and Lung Disease \(El ejercicio y la enfermedad pulmonar\)](#)
- [Using Your Metered Dose Inhaler \(Uso de su inhalador de dosis medida\)](#)

National Heart, Lung and Blood Institute

[Asthma and Physical Activity in the School \(El asma y la actividad física en la escuela\)](#)

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/all-publications-and-resources/asthma-and-physical-activity-school>

Bam! Body and Mind—Meeting the Challenge: Don't let asthma keep you out of the game

(¡Bam! Cuerpo y mente: afrontar el desafío: No dejes que el asma te mantenga fuera del juego)

www.cdc.gov/bam/activity/challenge-asthma.html

Exercise-induced asthma (El asma inducida por el ejercicio)

<https://myhealth.alberta.ca/health/Pages/conditions.aspx?hwid=hw161742&#hw161742-sec>

Asthma UK (El asma - Reino Unido)

<http://www.asthma.org.uk/knowledge-bank-exercise>

Esta información es un servicio público de la American Thoracic Society. El contenido es solo para fines educativos. No debe utilizarse como sustituto del consejo médico de su proveedor de atención médica.

