

## ASMA Y BRONCOESPASMO INDUCIDA POR EJERCICIO



El tener tos y dificultad para respirar cuando se hace ejercicio se puede deber a 2 situaciones diferentes.

La primera y más común es un paciente que ya tiene asma y el ejercicio se comporta como un disparador de sus síntomas, hasta un 85% de asmáticos tienen síntomas de sibilancias durante o después del ejercicio. A esto se llama “broncoespasmo inducido por el ejercicio”.

Una segunda situación mucho menos común es aquel paciente que no es realmente asmático pero al realizar ejercicio presenta síntomas similares a los del asma (tos, dificultad respiratoria y silbidos en el pecho), de hecho, sus síntomas solo se producen con ejercicio y no en otras situaciones diarias como el asmático. A esto se llama “asma inducida por ejercicio”

Existen atletas de alta competencia que padecen asma inducida por ejercicio, pero con la orientación y medicamentos adecuados se han podido desarrollar como atletas.

### ¿Por qué se produce?

El ejercicio al aire libre con frío y a baja humedad (aire seco) tiende a producir los síntomas ya que se cree que ambos factores aumentan la pérdida de calor de las vías respiratorias. La obstrucción nasal empeora el asma inducida por ejercicio ya que el aire inspirado no es humedecido y calentado por la nariz. Los contaminantes ambientales (como el dióxido de sulfuro), las infecciones virales de las vías respiratorias aumentan la probabilidad y la severidad de las sibilancias inducidas por el ejercicio.

### Importante saber

Es muy importante para todos los pacientes con asma inducida por ejercicio que se les efectúen pruebas respiratorias (espirometría) en reposo para descartar la posibilidad que no padecen asma crónica

## **Actividades Que Pueden Causar Asma Inducida Por Ejercicio (AIE)**

En general, los ejercicios ó deportes que más probablemente desencadenen episodios de espasmo bronquial son aquellos que requieren de actividad física intensa en períodos moderados de tiempo y principalmente en ambientes abiertos (como básquetbol, tenis, racketbol, carreras de curso medio, carreras de ciclismo, etc), sin embargo, los ejercicios pausados y continuos, con incremento progresivo del esfuerzo físico (aeróbicos), tienen menores probabilidades de causar problemas (natación, caminata, "jogging", aeróbics de bajo impacto, carreras de distancia larga, etc.).

Es posible, a pesar de todo, lograr una "tolerancia" del sistema bronquial hacia el AIE en la mayoría de los deportes, con técnicas de "calentamiento" apropiadas y adaptadas a cada caso, supervisadas por un entrenador físico con experiencia.

### **Exámenes**

Para diagnosticar adecuadamente éste problema, el especialista se basa en una adecuada Historia Clínica, que detalle el tipo de síntomas y las variables propias del ejercicio, además de pruebas respiratorias especiales realizadas con aparatos para medir el flujo del aire y la capacidad pulmonar (*Espirometría*), se llama prueba de ejercicio espirométrica y consiste en soplar por un tubo conectado a un computador que registrará los flujos pulmonares, y se hace antes y después de hacer ejercicio, dentro de un laboratorio de función pulmonar.

### **Tratamiento**

En base al grado de intolerancia al ejercicio se debe de hacer una selección cuidadosa del tipo de ejercicio ó deporte que más le convenga, así como una adecuada planificación de cómo hacerlo.

La mayoría de los pacientes con asma ó broncoespasmo inducido por ejercicio se benefician y deberían recibir tratamiento con medicamentos adecuados antes de iniciar el ejercicio, para permitirles participar en cualquier actividad que ellos elijan.

La natación es considerada frecuentemente el deporte de elección para asmáticos y para aquellos con una tendencia hacia el broncoespasmo por ejercicio debido a sus muchos factores positivos: un ambiente caluroso, húmedo, y generalmente disponible durante todo el año. Al parecer, también la posición horizontal ayuda a movilizar el moco de la parte inferior de los pulmones, además que ayuda a tonificar los músculos superiores del cuerpo.

Otras actividades recomendadas para asmáticos incluyen deportes que involucran el uso de descargas cortas y no muy frecuentes de energía, tales como el baseball, karate, luchas, carreras de campo y pista de corta distancia, golf, y gimnasia.

Eventos en clima frío (tales como esquiar y hockey sobre hielo) o actividades continuas sin descanso (como basquetbol, hockey de campo o fútbol) son más probables que induzcan broncoespasmo de las vías respiratorias. Sin embargo muchos asmáticos han encontrado que con entrenamiento adecuado y cuidados médicos, pueden sobresalir como corredores o aún como jugadores de basquetbol. Existe una ya larga lista de asmáticos que han logrado la excelencia en todo tipo de deportes, logrando incluso récords y medallas olímpicas.

Los medicamentos que pueden utilizarse antes del ejercicio para prevenir el broncoespasmo son: el salbutamol, cromoglicato, el nedocromil, corticoides inhalados y las teofilinas. Sin embargo, no se debe intentar la automedicación, lo primero es estar correctamente diagnosticado y luego el especialista decidirá que opciones escogerá

#### **Otras recomendaciones útiles**

Los ejercicios de calentamiento antes de competencias o simple ejercicio por hobby son muy importantes, ya que pueden inducir tolerancia al broncoespasmo en éste tipo de personas. Se recomienda una caminata por 15-20 min. antes de comenzar la actividad física. Primero caminata lenta y luego rápida para ir acondicionando al aparato respiratorio al ejercicio.

Se debe evitar ó reducir el ejercicio cuando tengan enfermedades virales, cuando los niveles contaminación ambiental estén altos ó cuando la temperatura sea muy baja.

Una técnica que suele ayudar a reducir la obstrucción de las vías respiratorias es fruncir (entrecerrar) los labios para respirar durante el calentamiento y durante el ejercicio mismo.

Durante años, se ha considerado al paciente asmático como incapaz de participar en programas atléticos y/o deportes de recreo, lo que ha sido un obstáculo para niños y adultos asmáticos. Actualmente, con detección adecuada y tratamiento, aquellos afectados con asma y broncoespasmo inducido por ejercicio son capaces de hacer prácticamente cualquier tipo de ejercicio, lo que habitualmente redundaría en una mejor salud física y emocional.

Su Alergólogo le puede dar más información acerca del broncoespasmo ó asma inducida por ejercicio

**Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas en  
Inmunología Clínica y Alergia  
Comité de Asma**

**Para más información sobre este tema, acuda a la sección  
"comités" para encontrar un especialista quien lo orientará  
debidamente.**