

## Asma y Ejercicio



Hacer deporte, jugar, es algo natural en el niño. Ningún niño-adolescente con asma debe ser privado de dichas prácticas por razón de su enfermedad. La familia siempre pregunta si el niño con asma puede hacer deporte. La respuesta debe ser contundente: el niño y adolescente puede y debe hacer deporte, debe hacer la gimnasia en el colegio, puede practicar el deporte que desee e incluso realizar deporte de

competición.

De hecho, muchos atletas de alta competencia o deportistas olímpicos han sido asmáticos.

Debe quedar claro que antes de iniciar una actividad física si UD. es asmático debe obligatoriamente visitar un especialista en asma para recibir la orientación adecuada, en cuanto a que deporte practicar, o si debe estabilizar su asma con tratamiento farmacológico antes de iniciar el plan de ejercicio.

### ¿Qué deportes practicar cuando se tiene asma?

¿En cuanto a qué deporte debe practicar?, la primera norma es que el niño-adolescente elija el que más le guste, sin embargo debe tenerse en cuenta que los deportes que mas producen síntomas de asma son los de actividad sostenida:

- atletismo
- fútbol
- baloncesto...

Y hay otros que producen menos síntomas de asma como:

- tenis
- judo
- natación

De todas formas, no se deben consagrar normas universales para todos los niños, sino individualizarlas a la situación de cada uno de ellos; orientando a estos y a sus padres hacia una práctica deportiva satisfactoria en lo personal, y que a la vez evite el desarrollo de síntomas.

### ¿Son doping las medicinas para el asma?

Las medicinas para el asma no mejoran el rendimiento físico de los deportistas, por lo que no deben usarse para este fin. A las personas asmáticas que realizan deporte de competición, les está permitido el uso de broncodilatadores y antiinflamatorios inhalados para el asma.

### ¿En qué momento del ejercicio se puede producir Asma?

El asma puede producirse tanto durante el ejercicio como después; en este último caso una media de unos diez minutos tras finalizar. Suele resolverse espontáneamente o algunas veces son necesarios los medicamentos broncodilatadores.

### ¿Cómo prevenir el asma durante el ejercicio?

Las medidas preventivas a poner en marcha son de dos tipos: de higiene deportiva y farmacológicas.

#### Medidas de higiene deportivo

Son medidas de higiene deportivo aquellas relacionadas con la prevención del asma durante el ejercicio en base a cuidar los elementos exteriores que pueden favorecer una crisis.

- Se evitará realizar deporte en el curso de una crisis de asma.
- Debe realizarse precalentamiento, caminando lento y después rápido durante unos 20 minutos antes de iniciar la actividad deportiva seleccionada
- Si es posible se practicará deporte en ambientes cálidos y húmedos, aunque parece ser que el problema no está totalmente en ejercitarse en ambientes fríos sino en los cambios bruscos de temperatura del árbol bronquial (por ejemplo, puede ocurrir una crisis si tras hacer deporte en ambiente frío se entra en un vestuario cálido y húmedo).
- El entrenamiento deberá ser progresivo
- El niño debe saber respirar, utilizando adecuadamente nariz y boca. Las fosas nasales deberán estar despejadas
- El deporte deberá ser gratificante para el niño (deberá gustarle)

#### Medicaciones preventivas eficaces

Existen varias medicaciones capaces de prevenir el asma por ejercicio.

B2 agonistas de acción corta; Salbutamol, fenoterol, etc. se usan 20 min. antes de iniciar la actividad física y también en el caso de aparecer síntomas de asma durante o después del ejercicio. El inicio de su acción es en unos 5 minutos y duran alrededor de 2-3 horas.

También están los B2 agonistas de acción prolongada como formoterol y otros cuyo comienzo de acción es de unos 10 a 15 minutos, pero tienen la ventaja de proteger hasta 12 horas.

Corticosteroides inhalados, para mantener el adecuado control del asma, esto debe ser parte del control integral del asma y adecuadamente indicado por su especialista.

Antileucotrienos, a criterio del especialista. Y otros como cromonas, teofilinas.

## **Tratar una crisis de asma durante o después del ejercicio.**

### **¿Cómo detectar el inicio de una crisis?**

**En ocasiones, por condiciones climáticas, sobreesfuerzo, etc a pesar de las medidas preventivas, se puede iniciar una crisis de asma. La característica típica es comenzar a toser, notarse cansado-fatigado y presentar sibilancias (silbidos en el pecho). En caso de no dejar de realizar el deporte el niño aumentara su dificultad para respirar, puede llegar a ponerse azul e incluso perder el conocimiento. ¡A esta situación nunca debe llegarse!**

### **Cuando a pesar de todo el niño-adolescente inicia una crisis ¿qué hacer?**

- **Lo primero de todo es parar de hacer el deporte que estaba practicando**
- **Siempre debe llevarse un broncodilatador de acción rápida (salbutamol, fenoterol, terbutalina). Tomará al menos cuatro puffs, y si en 10 minutos no ha recuperado deberá volver a tomar otros cuatro y acudir al centro de salud.**
- **Se mantendrá al niño vigilado-acompañado, y si no estaba con sus padres, se les avisará para que se hagan cargo de él.**
- **En ocasiones con el simple cese de la actividad, sin necesidad de medicación en unos minutos se recupera y puede seguir haciendo el deporte (científicamente es lo que se llama periodo refractario: una vez superada la crisis, el pulmón queda protegido unas 3-4 horas).**

**A pesar de todo lo dicho aquí lo mejor que UD. Puede hacer es buscar la ayuda y orientación de su especialista en alergia para no poner en riesgo su salud.**

**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.**