

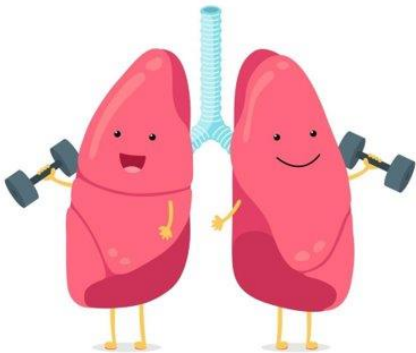


EJERCICIO FÍSICO Y ASMA, DOS GRANDES ALIADOS

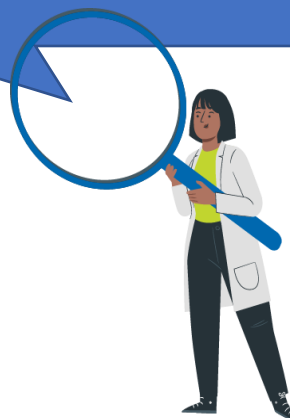
Rompiendo mitos

El ejercicio físico, de por sí, no es una causa de asma, pero sí puede provocar un broncoespasmo (una obstrucción bronquial brusca) inducido por el ejercicio en personas con asma.

Esto se produce porque el aire, al respirar más rápido durante el esfuerzo, entra en los pulmones a mayor velocidad, sin darle tiempo a calentarse ni humedecerse lo suficiente.

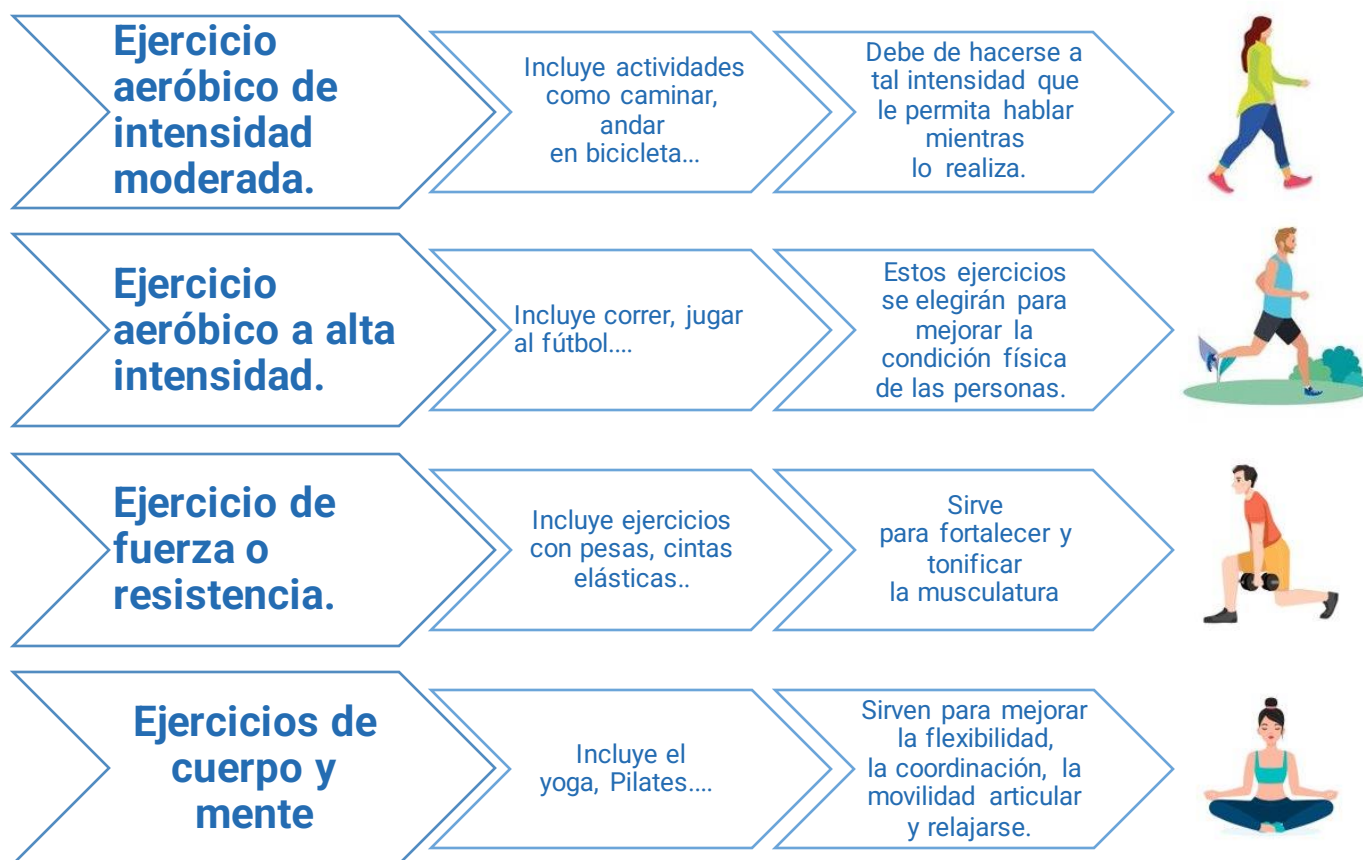


Però esto no significa que las personas con asma no tengan que hacer ejercicio. Al contrario, el ejercicio es uno de los pilares básicos de su tratamiento.



Tipos de ejercicio

Hay muchos tipos de ejercicios en función de la fuente de energía que utilicen, de su intensidad, Una clasificación sencilla puede ser la siguiente:

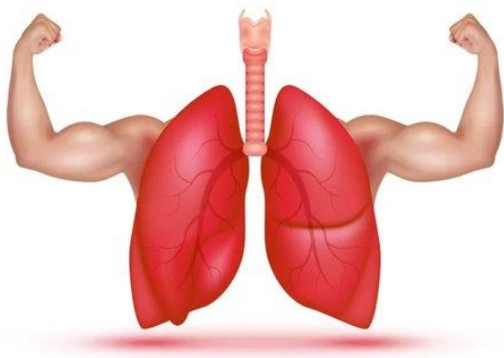


Cómo ayuda el ejercicio a controlar el asma

Mejora el funcionamiento de los pulmones, al aumentar la resistencia y disminuir la sensación de ahogo.

Mejora el sistema inmunológico, al reducir la reacción a los desencadenantes del asma.

Facilita la pérdida de peso, lo que reducirá el riesgo de padecer síntomas y crisis.



Aunque al principio notes que al hacer al ejercicio te ahogas, con entrenamiento esta sensación desaparecerá.



Cómo ayuda el ejercicio a tu salud general

- **Mejora el estado ánimo** al producir la liberación de sustancias a nivel cerebral.
- **Mantiene saludable al aparato cardiorrespiratorio.**
- **Fortalece el sistema musculoesquelético.**
- **Facilita un envejecimiento saludable** al disminuir el riesgo de padecer problemas cardiacos, cáncer...



Practicar ejercicio nos ayuda a mantenernos saludables en general.
¿Todavía no te has puesto las zapatillas para empezar a practicarlo?



¿Cuánto ejercicio deberías practicar?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja que los adultos deben de dedicar, como mínimo, **150 minutos semanales** a la práctica de **actividad física aeróbica de intensidad moderada** o **75 minutos de actividad vigorosa**.

No es necesario hacer sesiones largas ya que **podemos practicar ejercicio en pequeñas sesiones de 10 minutos de duración**, como mínimo.



No tienes que conseguir esto el primer día, poco a poco. Consulta con tu coach cómo conseguirlo.

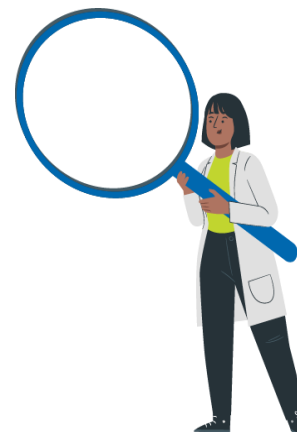


Cómo puedo mantenerme activo

- **Ve a los sitios caminando** por el camino largo.
- **Utiliza las escaleras** en lugar del ascensor, siempre que sea posible.
- **No estés mucho tiempo sentado**, levántate y muévete.
- **Camina mientras hablas por teléfono.**



No dejes de moverte, el movimiento es salud.



Asma inducida por el ejercicio

Es una obstrucción aguda y reversible de las vías respiratorias producida por el ejercicio.

La obstrucción da lugar a **síntomas** como:

- **Tos**
- **Sibilancias o pitidos en el pecho al respirar.**
- **Sensación de opresión en el pecho.**
- **Falta de aliento.**



Su intensidad dependerá del grado y duración del esfuerzo realizado.

Los síntomas suelen empezar tras 3-15 minutos de haberse iniciado el esfuerzo y resolverse espontáneamente



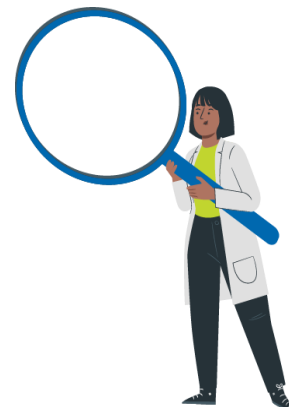
Qué hacer ante un episodio de asma inducida por el ejercicio

PASO 1: Detente si durante el ejercicio comienzan los siguientes síntomas:

- Tos y/o sibilancias.
- Jadeos / falta de aliento / disnea
- Sensación de opresión en el pecho.
- No puede ni hablar frases cortas.



En cuanto empieces a notar estos síntomas detente.



Qué hacer ante un episodio de asma inducida por el ejercicio

PASO 2: Actúa:



- **Siéntate**
- **Quítate o desabróchate** la ropa que te oprima el pecho y/o el abdomen.
- **Toma**, lo antes posible, **tu medicación de rescate**, tal y como te lo ha prescrito tu médico.
- **Evalúa qué síntomas tienes a los 20 minutos** y, si fuera posible, hazte una medición con el Peak Flow.
- **Actúa** según la mejoría.

Qué hacer ante un episodio de asma inducida por el ejercicio

PASO 3: Evalúa tu evolución y determina si se ha producido:



Mejoría:

- **Qué ocurre:** Desaparición de los síntomas y el resultado del Peak Flow está en zona verde.
- **Qué hacer:** Reanudar el ejercicio a menor intensidad

Mejoría relativa:

- **Qué ocurre:** Los síntomas bajan de intensidad, pero no desaparecen y el resultado del Peak Flow se sitúa en zona amarilla
- **Qué hacer:** Tomar una nueva dosis de la medicación de rescate y volver a evaluar a los 20'.

Qué hacer ante un episodio de asma inducida por el ejercicio

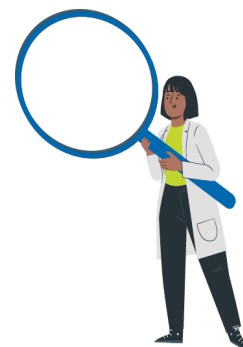
PASO 3: Evalúa tu evolución y determina si se ha producido:

Ninguna mejoría:

- **Qué ocurre:** Los síntomas persisten sin variación y el resultado del Peak Flow se encuentra en zona roja
- **Qué hacer:** Tomar una nueva dosis de medicación de rescate y volver a evaluar a los 20'.
- **Atención:** Si los síntomas no mejoran acude al médico.



Si los síntomas no desaparecen no te hagas el/la valiente y ve al médico.



Prevención de las crisis

- **Toma tu medicamento** y revisa que lo haces bien.
- **Acude a todas tus revisiones** médicas.
- **Lleva tu inhalador de rescate siempre contigo** por si tienes que tomarlo.
- **Evita hacer ejercicio al aire libre los días con peores condiciones** ya sea porque hace calor o frío, hay más concentración de polen y/o contaminación.
- **Elige ejercicios** que te permitan tener **momentos de descanso**.
- **Practica ejercicios con intensidad variable**.
- **Calienta entre 10 y 15 minutos** antes de hacer ejercicio y **dedica otros 10-15 minutos a volver a la calma** lentamente.
- **Respira por la nariz**.



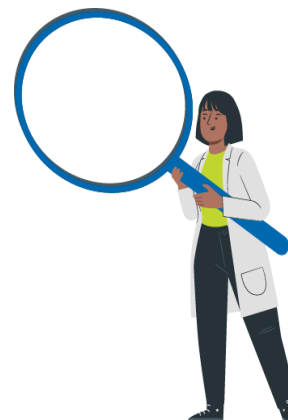
Prevención de las crisis

- **Informa a las personas que te acompañan** dónde está tu inhalador de rescate y cómo actuar.
- **Utiliza ropa adecuada en función de la época del año o del lugar donde te encuentres.** En ambientes fríos mantén el pecho, garganta y nariz lo más cubiertos posible.
- **Consulta con tu médico todas las dudas que tengas.**



designed by freepik.com

Procura no hacer ejercicio solo si tienes crisis de asma inducida por el ejercicio.



Deportes recomendables

Los deportes más recomendables para las personas con asma **son los aeróbicos**, aunque si esta está bien controlada podría practicarse cualquiera.

- **Caminar:** Andar a una intensidad que te permita hablar, sin perder el aliento.
- **Deportes de equipo:** Te permitirá descansar.
- **Natación:** Muy completo y aconsejable.
- **Yoga, Pilates o Tai Chi:** Además de trabajar el cuerpo se mejora el patrón respiratorio.



Si tienes dudas de si un ejercicio es recomendable para ti consúltalo con tu médico



Deportes desaconsejados

Los deportes menos aconsejados para las personas con asma son:

- **Deportes de montaña a más de 3000 m de altura.**
- **Submarinismo.**
- **Deportes a temperaturas muy extremas.**



Consulta con
tu médico
si puedes realizar
cualquiera
de estos deportes



Happyair

Asma



HappyAir es una iniciativa de Fundación Lovexair

Paseo de las Delicias, 30. Madrid, 28045 - España

Teléfono: (+34) 91 822 78 74 - Email: info@happyair.org

www.lovexair.com