

Asma de esfuerzo

La realización de ejercicio es muy conveniente para los niños/as y adolescentes que tienen asma, ya que mejorará su capacidad respiratoria y cardiocirculatoria, la autoestima y la integración al grupo. Es un error la sobreprotección del menor con asma y privarle de hacer ejercicio físico a un nivel normal, por lo que se anima a que estos niños/as y adolescentes practiquen ejercicio de manera regular.

¿Qué es el asma inducida por esfuerzo o ejercicio?

Consiste en la aparición de los síntomas habituales de una crisis de asma (tos, “pitos”, presión en el pecho o dificultad al respirar) que aparecen entre 15 y 20 minutos después de finalizar el ejercicio, y en algunos casos durante el mismo.

El asma inducida por esfuerzo puede aparecer si padeces asma por otras causas, y en algunas personas que solo tienen síntomas de asma al hacer ejercicio, pero no en otras circunstancias.

¿Qué deporte es aconsejable?

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.

Algunos deportes se toleran mejor que otros. Los que peor se toleran son los que requieren un esfuerzo mantenido durante mucho tiempo o los que se desarrollan en ambientes fríos y secos. Los deportes que alternan momentos de ejercicio con momentos de descanso, se toleran mejor.

Deportes que producen más síntomas (actividad sostenida):

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

Actividades que producen menos síntomas:

Carreras cortas. Juegos de raqueta. Voleibol. Gimnasia. Karate. Lucha. Golf. Béisbol. Ejercicios isométricos. Natación. Waterpolo.

El único deporte con una contraindicación relativa es el buceo con botellas de aire comprimido debido al riesgo de barotrauma.

¿Cómo se puede prevenir?

Hay que tener en cuenta una serie de recomendaciones para intentar prevenir los síntomas del asma inducida por esfuerzo. La mejor recomendación es tener el asma bien controlado.

Recomendaciones

- a- Cumplir el tratamiento preventivo de su asma.
- b- Llevar siempre encima la medicación de rescate.
- c- Si se tienen síntomas de asma (tos, fatiga, “pitos”) no se debe hacer ejercicio
- d- Hay que realizar un precalentamiento.
- e- El entrenamiento debe ser siempre progresivo.
- f- Se debe saber respirar utilizando adecuadamente la nariz y la boca.
- g- Evitar practicar ejercicio en días muy fríos, lluviosos, con mucho viento, alta contaminación y en lugares que puedan perjudicar nuestra alergia (césped si tenemos alergia a gramíneas por ejemplo).
- h- Si va a hacer un ejercicio que tolera mal en muchas ocasiones, debe utilizar medicación antes de realizar el esfuerzo. Se aconseja utilizar un broncodilatador, cuyas dosis le indicará su pediatra, y que se toma 20 minutos antes del ejercicio.
- i- Si va a hacer un ejercicio que habitualmente tolera bien, no es necesario usar medicación antes del esfuerzo.
- j- Al hacer ejercicio, tanto si ha tomado medicación previa como si no, en caso de notar síntomas de asma debe interrumpir el esfuerzo, sentarse cómodamente y tomar medicación de rescate. Esta medicación suele ser el mismo broncodilatador, que se puede repetir si es necesario, aunque lo haya tomado previamente.

¿Son doping las medicinas para el asma?

La medicación utilizada para el asma no mejora el rendimiento físico de los deportistas, por lo que no deben usarse para ese fin.

Las personas asmáticas que realizan deporte de competición les está permitido el uso de broncodilatadores y antiinflamatorios inhalados para el tratamiento de su asma. Existe una normativa que regula su uso.

Las personas que practican deporte federado deben proporcionar un informe a la federación correspondiente, para caso de control antidopaje. Consulte con la federación para información de la legislación actual.

Si se notan síntomas de asma por esfuerzo a menudo, debe consultar con su especialista, ya que puede indicar que no se tiene un buen control del asma y se necesite 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.

Consulte cualquier duda con su pediatra.