



---

# ASMA Y DEPORTES

---



## ¿Usted tiene Asma?

### ¿Usted tiene Asma por ejercicio?

---

El Asma es una enfermedad que está en aumento en todo el mundo y que angustia en grado sumo a quién la padece y a la familia. Esto está relacionado con la importancia de la respiración para la vida, ya que podemos sobrevivir varios días sin alimentos, varias horas sin líquidos, pero muy pocos minutos sin respirar.

Existen muchos medicamentos que permiten que el niño con Asma o el adulto con Asma puedan estar sin crisis y realizar una vida normal sin limitaciones en sus actividades físicas y poder practicar deportes sin inconvenientes.

El Asma por ejercicio consiste en la aparición de espasmos bronquiales cuando se realizan actividades físico-deportivas. Es una forma de Asma muy frecuente entre los que padecen Asma y también en pacientes sin Asma, pero con alguna enfermedad alérgica e incluso en ocasiones se observa en personas sin afecciones alérgicas. **Lo importante es que en estos casos igual se puede practicar deportes**, ya que hoy hay medicamentos que tomados previamente al deporte, impiden que aparezca el broncoespasmo.

Un mito que lamentablemente aún existe y que debemos combatir es: “Los niños y adultos que padecen Asma no pueden practicar deportes”. Hoy sabemos que el paciente con Asma PUEDE y DEBE practicar deportes, como parte de su tratamiento. Con un control adecuado prácticamente todos los asmáticos pueden desarrollar cualquier tipo de actividad física.

Son muchos los pacientes con Asma que han tenido una destacada actividad olímpica:

- Mark Spitz, nadador Norteamericano, ganador de 7 medallas de oro y muchos otros..

### **Entre los Argentinos, los más destacados:**

- Abelardo Sztrum, en remo.
- Gabriel Simón, record argentino en carrera de 100 m.
- Eric Pedercini, medalla de oro en Gimnasia en aparatos en Winnipeg en 1999.

## **¿Qué debe hacer el paciente con ASMA antes y durante el ejercicio?:**

---

- Si tiene Asma por Ejercicio tomar la medicación indicada por su médico unos 20 minutos antes de la práctica deportiva.
- Durante la práctica deportiva:
  - Tener las fosas nasales desobstruídas.
  - Evitar en lo posible los ambientes con polvo, polutantes o muy fríos. En este caso usar una máscara facial y una bufanda.
  - Evitar la ingesta abundante de alimentos previa a la práctica deportiva.
  - Hacer Pre calentamiento.
  - Tener un Enfriamiento prolongado.
  - Entrenamiento físico adecuado y periodicidad de la práctica (no menos de 3 veces por semana).
  - Tener consigo la medicación a usar en caso de aparición de una crisis.

## **¿Qué conducta se debe tomar si apareciera una crisis de Asma durante el ejercicio?**

---

- Suspender la actividad.
- Monitorear la intensidad del broncoespasmo midiendo el Flujo Pico Respiratorio.
- Tomar la medicación indicada por su médico para el caso y repetirla cada 15' hasta que ceda la crisis.
- Dirigirse a un ambiente cálido y libre de impurezas.

- Colocarse en una posición relajada que facilite la respiración.
- Realizar la espiración controlada (respiraciones cortas y superficiales, por la nariz y si hay obstrucción nasal, con la boca sólo entreabierta, profundizando la respiración a medida que vaya cediendo el espasmo bronquial).
- Al ceder la crisis realizar actividades leves.
- Si no cede concurrir a un centro asistencial.

## ¿Qué debe hacer el Profesor de Educación Física?:

---

- Alentar a los niños con Asma a que participen en deportes y actividades físicas. Recordar y recordarles que cuando el Asma está controlada pueden realizar cualquier tipo de actividad física o deportiva, y que ha habido varios asmáticos campeones olímpicos.
- Saber que hay algunos niños que pueden tener Asma por Ejercicio. En estos casos las crisis se producen por la práctica deportiva, sobre todo la carrera y más frecuentemente en épocas frías. En estos casos debe tomar la medicación necesaria y suspender la actividad física hasta que ceda la crisis. Sin embargo estas crisis pueden evitarse si el alumno toma ciertos medicamentos preventivos unos minutos antes de comenzar con la práctica deportiva.
- Llevar un registro de los alumnos asmáticos y de los que tienen asma por ejercicio y cual es el medicamento que deben tomar previamente a la práctica. Apoyarlos en la necesidad de hacerlo.
- Saber que si un niño tiene una crisis asmática durante el ejercicio: debe usar el medicamento que tenga indicado y debe detener la práctica deportiva hasta que ceda la crisis.
- Los broncodilatadores y sobre todo los broncodilatadores de acción prolongada son útiles como preventivos del Asma por ejercicio y también para combatir el espasmo bronquial. El Cromoglicato que puede ser muy útil en el asma por ejercicio cuando se administra previamente al ejercicio, no actúa cuando la crisis ya está presente. Lo mismo sucede con los Antileucotrienos.
- Es importante tener un Plan de Acción confeccionado por su médico y actuar de acuerdo a él.
- Incitar a los estudiantes con Asma a intervenir activamente en todas

las prácticas deportivas, sin postergarlos por su enfermedad. Pero tratar de evitar su participación en prácticas extenuantes si ha tenido una crisis reciente.

- En caso de dudas sobre la capacidad del niño para realizar prácticas deportivas, consultarlo con los padres.
- No forzar al niño a iniciar su práctica deportiva o a continuarla, si presenta silbidos torácicos o refiere fatiga u opresión.

## ¿Cuáles son los Primeros Signos de una Crisis de Asma?

---

Los estudiantes con Asma y los maestros deben aprender a identificar los primeros signos de una crisis, es decir los cambios físicos que aparecen al comenzar la obstrucción de los bronquios. El detectarlos permite actuar rápidamente, antes que la crisis esté establecida, lo que permite que sea más fácil de controlar. Los maestros deben pedirle a los niños asmáticos que les avisen ante la presencia de estos primeros síntomas, para actuar rápidamente, evitando así que tengan una crisis importante que requerirá mayor medicación y a veces hasta una internación.

Estos primeros signos que pueden presentarse aislados o no, son: Tos seca y repetida, silbidos, respiración bucal y dificultosa, y respiración superficial y corta o rápida.

El niño puede decirle al maestro que tiene el pecho oprimido, que no puede respirar bien, que tiene su boca seca o que no se siente bien. A veces pueden tener picazón en mentón o en nuca, y cuando el espasmo aumenta, dificultad para pronunciar frases largas, expresándose con frases cortas.

## Durante una crisis de Asma, ¿cuándo debe considerarse la necesidad de una consulta a emergencia?

---

Cuando ocurre alguna de las siguientes situaciones:

- El Pico Flujo es menor al 60% del mejor valor personal y no mejora a pesar de la medicación.
- La dificultad para respirar va aumentando.
- El niño está asustado y si tiene antecedentes de crisis graves.
- Tiene dificultad para hablar o para caminar.
- Sus labios o uñas se ponen grises o azules.

El deporte es importante en el tratamiento del Asma, contribuye a su control y permite mejorar la calidad de vida del niño y de su familia.

## El Deporte es un excelente complemento del tratamiento del Asma. Permite:

---

- Mejorar la mecánica respiratoria, usando adecuadamente el diafragma y evitando usar la musculatura respiratoria accesoria.
- Disminuir la contractura de los músculos respiratorios.
- Disminuir la rigidez torácica.
- Corregir defectos posturales.
- Mejorar la función pulmonar y aumentar la resistencia física.
- Permite un correcto desarrollo físico y psíquico del niño.
- Favorecer la integración social y una mejor autoestima del niño o adolescente.
- Mejorar la calidad de vida del paciente con Asma y su familia.

## MEDIDAS PREVENTIVAS en el PACIENTE con ASMA.

---

- Evitar en lo posible los deportes más asmógenos, realizando actividades que exijan menos de 5 minutos de esfuerzos continuo.
- Evitar la ingesta abundante de alimentos antes del deporte.
- Evitar la práctica deportiva si está con disnea, sibilancias, tos seca, infección respiratoria o si el FPE está en la zona roja. Si el FPE está en la zona amarilla realizar actividades moderadas.
- Evitar ambientes fríos, secos y/o polutados.
- Tomar la medicación indicada previa al comienzo, en caso de Asma por ejercicio.
- Realizar precalentamiento prolongado.
- Desobstruir la fosa nasal previamente al ejercicio.
- Enfriamiento físico gradual al finalizar la actividad.



---

Si desea mayor información consulte a su médico especialista  
y a FUNDALER

Dr. E. Finochietto 894. Buenos Aires. Tel: 4307-4050  
[fundaler@intramed.net](mailto:fundaler@intramed.net) - [www.fundaler.org.ar](http://www.fundaler.org.ar)

---

