

Cuando el asma está totalmente controlada, se puede disfrutar de la mayoría de los deportes y

Una Vida Sin Límites

El ejercicio es bueno para la salud física y el bienestar emocional. Sin embargo, para muchos niños con asma, la actividad física como correr, o andar en bicicleta puede causar silbancias, tos, falta de aliento, y opresión en el pecho. Estas son señales de alerta del asma inducida por ejercicio, también se pueden presentar con el llanto y berrinches en los niños muy pequeños, y si no se trata pueden variar de leves silbancias a grave dificultad para respirar.



¿Cómo ocurre? Cuando un niño tiene asma, los músculos alrededor de las vías respiratorias se inflaman, estrechan y producen moco espeso que empieza a obstruir las vías respiratorias y a dificultar la respiración. Es cuando se presenta un ataque de asma.

El asma es una enfermedad común, que afecta a aproximadamente al 14% de los niños, y al 12% de los adultos en el Condado de San Diego, de acuerdo a datos de la American Lung Association. El problema es que el asma puede ser grave. Cada año son más de 2 000 las personas que ingresan al hospital con síntomas de asma en el Condado de San Diego. (Más información acerca del asma en nuestra región se encuentra en el reporte anual titulado "San Diego Asthma Report Card" en <http://asthmasandiego.org/>)

Hay muchos factores que desencadenan un episodio de asma, y el ejercicio es un factor de los más comunes. Aunque el 80% de las personas con asma tienen un aumento de los síntomas con el ejercicio, son muchos lo que no siendo asmáticos, tienen síntomas de asma durante o después del ejercicio. Una vez que se detiene el ejercicio, paran los síntomas de asma, incluso sin tratamiento, pero después de 20-60 minutos. Los deportes de equipo que requieren un gasto rápido de energía, como la natación, el béisbol, el fútbol americano, la lucha libre, el golf, la gimnasia, las carreras de velocidad y el surfing tienen menos probabilidades de desencadenar el asma que los deportes que requieren una actividad continua como el fútbol soccer, el baloncesto, tenis, hockey y las carreras de larga distancia. Sin embargo, muchos asmáticos han descubierto que con el entrenamiento y el tratamiento médico adecuados, pueden sobresalir en el deporte de su preferencia.



El asma inducida por ejercicio se puede tratar exitosamente con medicamentos. El tratamiento varía de acuerdo a la relación de los síntomas y los factores desencadenantes de cada persona, los cuales pueden ser el polvo, polen, el clima y la caspa de mascotas, etc., y que se deben evitar como parte del tratamiento, que también incluye una combinación de medicamentos. Los inhaladores que aunque son de duración corta ayudan en el alivio rápido de los síntomas y otros medicamentos de acción prolongada para mantener el control del asma. Muchos niños antes del ejercicio se benefician usando 15 minutos antes del ejercicio un broncodilatador de acción corta llamado albuterol. Otros, prefieren utilizar un broncodilatador en spray de acción prolongada antes de la escuela, porque dura hasta 12 horas y les permite participar en todos los deportes de su clase de educación física. Además de medicamentos, un período de calentamiento antes de iniciar la actividad física o realizar ejercicio, puede disminuir la opresión en el pecho que se produce tras el esfuerzo. Un período de calentamiento, incluye estiramiento y trote antes de iniciar una actividad extenuante, y lo cual evita que el cambio de temperatura demasiado rápida del aire en los pulmones pueda desencadenar un episodio de asma.

¿Cuándo se debe llamar al pediatra? Llame inmediatamente si su hijo:

- Tiene silbancias graves
- Está teniendo problemas para respirar
- Tiene silbidos que no mejoran con la segunda dosis de medicamento, y • LLAME AL 911 cuando: la dificultad para respirar causa problemas para hablar o caminar, y el inhalador no ayuda. Y los labios o las uñas se ven grises o azules.



Los niños con asma pueden y deben participar en los deportes. De hecho, hacer actividad física de manera regular puede mejorar la condición de su hijo. Antes de que su hijo haga deporte, asegúrese de que su asma está bajo control. Un mejor control del asma se traduce a un menor riesgo de ataque de asma, y un mejor rendimiento atlético. Controlar el asma, significa que los síntomas y los episodios son raros. Para esto, se debe trabajar de cerca con el médico de su niño para crear un plan de acción, el cual debe indicar cada paso a seguir para prevenir, reconocer y tratar un ataque de asma. El Plan de acción debe de incluir una lista de los medicamentos, las dosis, los síntomas, las lecturas promedio y el flujo máximo, los síntomas de un ataque, cuándo buscar atención médica, y cuándo de emergencia, y los números de contacto.

Todas las personas con asma deben tener un plan de acción para el asma. En el caso de su hijo, si él participa en la planeación y el proceso de toma de decisiones, le ayudará a que él o ella sepa cómo seguir el plan.

Comuníquese regularmente con los maestros, la enfermera de la escuela, y los entrenadores de la actividad deportiva de su hijo o hija. Durante los campamentos de verano y en el entorno escolar, ellos son los que pueden administrar medicamentos para el asma a los niños, y como es probable que tengan diferentes niveles de educación sobre el asma, es importante que ellos sepan qué hacer si su hijo necesita ayuda. Haga copias del plan de acción para controlar el asma de su hijo, para asegurarse que las tengan y que sepan el plan de acción, los medicamentos y qué hacer en caso de un ataque de asma.

El asma y el deporte pueden ser una combinación ganadora. Casi el 30% de los atletas que representaban a los Estados Unidos en las Olimpiadas de 1996, tenía asma y necesidad de medicamentos para el asma en forma permanente o casi permanente. Lo cual, no les impidió

ganar las medallas en las competencias. Entre los atletas olímpicos, el asma ha sido más común entre los ciclistas y ciclistas de montaña; y menor en los atletas que compiten en

el bádminton, voleibol de playa, tenis de mesa y voleibol. Pero aunque no se trate de obtener una medalla olímpica, todo deportista debe poder disfrutar del ejercicio y, con el diagnóstico y el tratamiento adecuado, se puede asegurar el disfrutar de los beneficios para la salud que ofrece el ser físicamente activo y poder vivir la vida al máximo.

Para mayor información llama al 619-683-8669



AMERICAN LUNG ASSOCIATION

National City Asthma Project II

Funded by: US Department of Health and Human Services,
Office of Public Health and Science, Office of Minority Health

Controla tu Asma y ¡Sube el marcador! Usa el “DOS:”

- Usas un inhalador de rápido-alivio más de ¿DOS veces por semana?
- Te despiertas en la noche con asma ¿más de DOS veces al mes?
- Recargas tu inhalador de rápido-alivio ¿más de DOS veces al año?
- Si contestaste SI a cualquiera de las preguntas debes preguntar a tu doctor sobre los “MEDICAMENTOS QUE CONTROLAN EL ASMA”

**¡ Aprende más sobre
el control del Asma!**





Controla tu Asma y ¡Sube el marcador! Usa el “DOS:”



- Usas un inhalador de rápido-alivio más de ¿DOS veces por semana?
- Te despiertas en la noche con asma ¿más de DOS veces al mes?
- Recargas tu inhalador de rápido-alivio ¿más de DOS veces al año?
- Si contestaste SI a cualquiera de las preguntas debes preguntar a tu doctor sobre los “MEDICAMENTOS QUE CONTROLAN EL ASMA”



¡ Aprende más sobre
el control del Asma!

 **AMERICAN LUNG ASSOCIATION**
For more information, call

1-800-Lung-USA (1-800-586-4872)

National City Asthma Project II

Funded by: US Department of Health and Human Services, Office of Public Health and Science, Office of Minority Health