

## El ejercicio y el asma [Exercise and Asthma]

### El ejercicio es para todos

El ejercicio habitual es importante y es bueno para usted. El asma bien controlada no debería limitar su actividad física ni lúdica. Su médico y usted pueden establecer un plan para mantener el asma bajo control a fin de que pueda participar en todas las actividades que le gusta hacer.

### El ejercicio desencadena el asma

El ejercicio puede causar síntomas de asma tales como tos, sibilancia, opresión torácica o dificultad para respirar. Esto puede deberse al aire frío, la contaminación, los alérgenos u otros factores en el ambiente.

### Cómo detener los síntomas del asma al ejercitarse

1. Conozca sus desencadenantes y cómo evitarlos.
  - Temperatura exterior, aire frío o cambios climáticos
    - Si hace ejercicio en clima frío, vista una bufanda o mascarilla alrededor de la cara para ayudar a calentar el aire que respira.
  - Contaminación atmosférica
    - Revise la calidad del aire en su área en la página web de la Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA, sigla en inglés): <http://www.airnow.gov>
    - No haga ejercicio afuera durante las horas de alto nivel de contaminación
  - El polen, polvo, moho y la caspa de animales pueden desencadenar el asma en los niños que presentan alergias
    - Revise los niveles de polen y moho en su área en la página web de *The American Academy of Allergy & Immunology* (AAAAI, sigla en inglés): <http://www.aaaai.org/global/nab-pollen-counts/western-region>
    - No haga ejercicio afuera durante las horas cuando el nivel del polen está alto
  - Si es sensible a los vapores químicos que algunas veces se encuentran en las pistas de hielo o piscinas, asegúrese de reconocer sus síntomas y llevar consigo su inhalador de alivio inmediato.
2. Tome su medicamento de tratamiento previo al ejercicio (*albuterol* o *Xopenex*)
  - Inhale de 2 a 4 pulverizaciones de su inhalador de alivio rápido al menos 10 minutos antes de hacer ejercicio, si es necesario
  - Haga calentamiento antes de comenzar el ejercicio y termine con enfriamiento
3. Los ejercicios de calentamiento y enfriamiento pueden ser caminar o hacer estiramiento por 5 a 10 minutos
  - Esto ayuda a lentificar el cambio temperatura del aire en las vías respiratorias y ayuda a detener los síntomas del asma.

childrenscolorado.org

#### Autor: Asma | Aprobado por el Comité para la Educación del Paciente | Vigente hasta 2025

Esta información se redacta exclusivamente con fines educativos. No pretende sustituir los consejos de su médico de cabecera, diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna. Esta información no debería reemplazar una cita, llamada, consulta o la asesoría de su médico u otro profesional sanitario.