

## **Asma y ejercicio**

### **¿Qué es el asma?**

El asma es una enfermedad crónica (es decir que se puede tratar, pero no se puede curar) que hace que las vías respiratorias se inflamen y se estrechen lo que provoca dificultades para respirar, presión en el pecho y sibilancias, entre otras.

Actualmente hay unos 300 millones de personas en el mundo que tienen asma y a cada una de ellas les afecta de forma distinta. Se podría decir que el asma va por niveles y que hay gente que sufre mucho menos con ella y otros a los que le resulta un grave problema.

Los síntomas de asma pueden ser provocados por la inhalación de sustancias llamadas alérgenos. Los más frecuentes son el polen, el moho, el pelo de animal, los ácaros del polvo y a veces los cambios de clima.

De hecho, el asma y las alergias van de la mano ya que son capaces de desencadenar y empeorar el asma. Esto se conoce como asma alérgica o asma inducido por alergias.

### **Asma inducida por ejercicio físico:**

En los últimos años se ha detectado un tipo particular de asma que es el asma producida debido al ejercicio. Este es un tipo aislado de asma que presenta prácticamente los mismos síntomas que el asma bronquial.

En este caso, los síntomas se dan entre unos 3 y 15 minutos después de hacer deporte y se pueden curar espontáneamente en unos 40 o 90 minutos. Todo esto depende del grado de esfuerzo físico y del nivel asmático de la persona.

El asma inducida por ejercicio físico se produce principalmente por el enfriamiento rápido e intenso de los bronquios durante la realización de ejercicio intenso. Esto se da cuando al hacer deporte respiramos por la boca en vez de por la nariz. La nariz es como una especie de filtro que calienta y humedece el aire que respiramos para que sea el óptimo para los bronquios. Por eso realizar ejercicio con climas fríos y secos es una mala idea.

Anteriormente, se aconsejaba a los asmáticos que no realizasen muchos esfuerzos físicos para prevenir, pero actualmente se sabe que realizar deporte fortalece los músculos pectorales que se utilizan para respirar. Si tienes asma, esto es muy importante porque te puede ayudar a que los pulmones te funcionen mejor.

Los asmáticos alérgicos también suelen tener ataques al practicar deporte en lugares donde estén expuestos a aquello a lo que es alérgico, esto se produce normalmente en primavera o verano.

Algo curioso es que los ataques de asma también se pueden producir al realizar actividades completamente normales como reír o llorar.

### **¿Qué deportes son aconsejables y cuáles no?:**

Buenos:

- 🏌️ Golf: es un buen deporte porque, a pesar de que se realiza en espacios abiertos, no requiere un gran esfuerzo físico y por lo tanto no respiramos de forma más agitada
- 🧘 Yoga: es un buen deporte para los asmáticos ya que toma lugar en espacios cerrados y al igual que el golf, no requiere mucha intensidad.
- 🏊 Natación: este es uno de los deportes más recomendables ya que no ejerce demasiada presión en el pecho y el escenario en el que se practica es húmedo. Aún así el cloro puede llegar a irritar a la persona por lo que hay que consultar a un especialista.
- 🩰 Gimnasia Rítmica: como los nombrados anteriormente, se realiza en espacios cerrados y la intensidad del ejercicio no es mucho.

Malos:

- 🏃 Carrera de fondo: es un ejercicio realizado al aire libre lo que hace que podamos ingerir varios alérgenos además de que si lo realizamos en un ambiente frío podemos llegar a provocar un ataque. También es un ejercicio de una gran intensidad por lo que será más difícil controlar nuestra respiración.
- 🚴 Ciclismo: es lo mismo a la carrera, se realiza en el exterior sometiéndonos a alérgenos y clima además de ser un ejercicio que requiere mucha energía
- 🏂 Deportes de invierno: las razones son las mismas que las anteriores solo que como se practican en un clima frío siempre hay más riesgos. Se recomienda siempre usar protección de abrigo para realizarlos.
- 💃 El baile: se trata de un deporte que requiere mucho movimiento y por lo tanto agitación a la hora de respirar, lo que puede ser perjudicial.

### **Como evitar o prevenir una crisis de asma:**

- ✚ Es fundamental hacer un buen calentamiento además de una vuelta a la calma al final para preparar el cuerpo.
- ✚ Aunque sea difícil, es importante tratar de respirar por la nariz.
- ✚ Si estamos realizando un deporte con clima frío es importante llevar bufandas o incluso mascarillas para prevenir.
- ✚ Si tienes asma inducida por la alergia, no realices deporte al aire libre en épocas donde los alérgenos están más desarrollados.
- ✚ No debemos hacer ejercicio estando acatarrados o presentando síntomas.

### **Como reaccionar ante una crisis:**

- ✚ Lo más importante es tratar de mantener la calma, porque si no lo hacemos podemos hacer que la situación empeore.
- ✚ Utilizar el inhalador es muy importante ya que relaja los músculos respiratorios que se han contraído y ensanchan las vías respiratorias. En caso de no tener medicamentos en mano esperaremos tranquilos a que el ataque se reduzca por sí solo.
- ✚ También debemos aplicar técnicas de respiración para tratar de mejorar la situación. Es importante que nos sentemos y coloquemos las manos en el tórax para ayudar a la respiración.

### **Deportistas asmáticos:**

- ✚ Tom Dolan (USA) Nadador. Récord del mundo de 400 metros y medallista de oro olímpico.
- ✚ Miguel Indurain (España). Ciclista. Cinco veces ganador del Tour de Francia, Campeón del Mundo y Medallista de oro olímpico.
- ✚ Mireia Belmonte
- ✚ Paula Radcliffe, quien ha ganado varias competencias alrededor del mundo, incluyendo la maratón de Londres.
- ✚ Mark Spitz, nadador de los 70 ganador de varias medallas de oro.

### **Experiencias personales:**



