

Calidad de vida para pacientes con **asma** CONSEJOS

0500004081 Abril 2018

DUE Fabián Cienfuegos Marqués
DUE Patricia Méndez Piloñeta
DUE María Villa de la Fuente
*Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA)
Área de Gestión Clínica del Pulmón*

Con la colaboración de



Programa de
Información sobre
Asma y EPOC

Con el patrocinio de



ASMA Y EJERCICIO FÍSICO



El asma es una enfermedad bastante frecuente de las vías respiratorias que inflama y estrecha los bronquios, generalmente en forma de crisis que causan síntomas, como dificultad para respirar, pitidos (sibilancias), tos y opresión torácica. La práctica de ejercicio físico se ha considerado durante mucho tiempo que no estaba recomendada en los pacientes con asma. Hoy se sabe que la práctica de ejercicio físico es beneficiosa para las personas con asma, teniendo en cuenta algunas sencillas recomendaciones.

Existen una serie de factores que, sin ser la causa propia del asma, pueden dar lugar a la aparición de síntomas, y se denominan factores desencadenantes, y pueden actuar como tales las infecciones respiratorias, el tabaco, el frío, la humedad, los alérgenos capaces de ocasionar una respuesta alérgica, los contaminantes atmosféricos y el propio ejercicio físico.

Cuando una crisis de asma es desencadenada por el ejercicio físico se denomina “asma inducida por el ejercicio” y los síntomas del asma aparecen durante el mismo y/o a los 5-20 minutos después de terminar. En general, se produce por la respiración rápida y continuada de aire frío y seco, de forma que los deportes que se han asociado más al riesgo de crisis asmáticas son los que exigen un esfuerzo continuado al aire libre.

Por el motivo anterior, durante mucho tiempo se ha creído que el ejercicio físico no estaba recomendado en las personas con asma, lo que conllevaba un estilo de vida sedentario y poco recomendable. Sin embargo, hoy se sabe que la práctica de ejercicio físico es recomendable, si bien hay que tener en cuenta algunas recomendaciones.

De hecho, el deporte y el asma no son incompatibles en general, y prueba de ello es el gran número de deportistas, tanto aficionados como profesionales, algunos son conocidos campeones de sus disciplinas, que tienen asma sin que esto suponga un impedimento insalvable.

ASMA Y EJERCICIO FÍSICO

Las personas con asma tienen dificultad para la entrada y salida de aire de los pulmones debido a una inflamación crónica de las vías respiratorias y ello ocasiona dificultad respiratoria, pitidos al respirar, tos y opresión torácica. La práctica de ejercicio físico es recomendable teniendo en cuenta algunas recomendaciones.

¿Cuáles son los beneficios de la práctica de la actividad física?

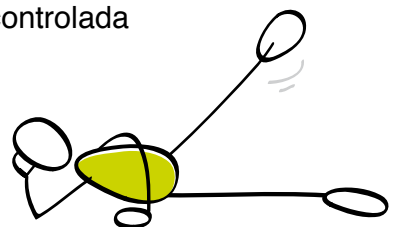
La práctica de ejercicio físico por parte de las personas que tienen asma comporta muchos beneficios, entre los cuales cabe destacar los siguientes:

- 1 Mejora la condición física en general.
- 2 El entrenamiento mejora el estado muscular y la percepción de ahogo.
- 3 Mejora la autoestima de la persona con asma.
- 4 Favorece la integración de la persona en el grupo.
- 5 Facilita y contribuye al correcto desarrollo físico y psicológico.
- 6 Aumenta la tolerancia al esfuerzo físico.
- 7 Contribuye a mejorar el control de las crisis de asma.
- 8 Mejora el conocimiento del asma de cada persona.
- 9 Ayuda a ajustar mejor las dosis de medicamento necesarias.
- 10 Los retos deportivos, aunque pequeños y humildes, pueden ser un buen parámetro para fijar objetivos con su médico respecto a su asma.



¿Qué recomendaciones deben tener en cuenta las personas con asma para realizar actividad física?

- 1 Escoger el deporte que mejor se adapte a gustos, necesidades y posibilidades. Además del beneficio para la salud, el deporte debe suponer un estímulo positivo y lúdico.
- 2 Tomar la medicación pautaada por su médico regularmente, cada día, para tener la enfermedad lo más estable y controlada posible.
- 3 En algunos pacientes es posible que el médico pueda aconsejar tomar una inhalación "extra" de su inhalador antes de la actividad física.



- 4 Realizar ejercicios de calentamiento progresivos durante 10-15 minutos. Utilizar la terapia inhalada si aparecen síntomas de asma, esperar unos 3-5 minutos a que desaparezcan y seguir realizando el calentamiento.
- 5 Inspirar por la nariz, lo que contribuye a calentar y humidificar el aire para que resulte menos agresivo.
- 6 Realizar la actividad preferentemente en un lugar con un ambiente cálido y húmedo.
- 7 Finalizar el ejercicio de una forma gradual y no abrupta.
- 8 Si dispone de medidor de flujo espiratorio máximo (“*peak-flow*”), es adecuado hacer una medición antes de la actividad y proceder según el resultado obtenido:



- Rojo (menos del 50 % del nivel ideal): inhalar el broncodilatador y suspender la actividad.
- Amarillo (50 al 80 % del nivel ideal): tomar el broncodilatador, realizar calentamiento y repetir de nuevo la medición de “*peak-flow*”.
- Verde (más del 80 % del nivel ideal): realizar calentamiento y seguir con la actividad física.

- 9 Evitar temporalmente la realización de ejercicio físico en caso de estar resfriado, de contaminación atmosférica mayor de lo habitual y durante la estación polínica correspondiente en el caso de las personas con alergia al polen.

¿Cuáles son los deportes y actividades físicas recomendadas y las no recomendadas?



No existe un deporte recomendado, indicado o contraindicado en ningún asmático. El mejor deporte es aquel que pueda hacerse combinando de la mejor forma posible la parte saludable y lúdica que debería tener toda actividad deportiva.

No obstante, de forma general, los deportes que requieren mayor precaución para las personas con asma son los que comportan mayor exposición a cambios de temperatura bruscos, cambios de presión atmosférica, frío o ambientes alergénicos. Por

este motivo, clásicamente se han recomendado de forma prioritaria los deportes “de interior o *indoor*”, pero esto no debe suponer la evitación de otras actividades, siempre y cuando la persona con asma siga las recomendaciones del médico y su práctica no conlleve crisis.