

# El ejercicio y el asma

El ejercicio físico es necesario para todos los niños. Les proporciona momentos felices a la vez que les enseña a prepararse para una vida saludable cuando sean adultos.

El niño **con asma** no debe ser una excepción y ha de realizar ejercicio de manera correcta. Para ello, es importante un adecuado tratamiento que controle su enfermedad y le permita realizar todas las actividades habituales para su edad, incluida la práctica de deportes y juegos en equipo, evitando que el menor se sienta **diferente**.

Todavía hoy persiste el error de evitar todo tipo de ejercicio que ocasione síntomas, en vez de tratar adecuadamente el asma para permitir que el niño juegue, haga deporte y realice una vida normal para su edad.

Un deporte reglado y apto contribuye a favorecer la resistencia física y la capacidad respiratoria del niño, elementos que aunque no sean determinantes como factores de prevención, sin duda, actúan como aliados frente a la enfermedad. Incluso, puede que el médico de su hijo le recomiende la práctica de ejercicio como parte del plan de tratamiento.

El asma es la enfermedad crónica más frecuente en los niños y adolescentes españoles. **Según el Informe Alergológica 2005, elaborado por la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC)**, esta dolencia respiratoria afecta a entre el 5% y el 8% de la población adulta y entre el 8% y el 12% de la infantil. Tres millones de adultos y más de un millón de menores de 18 años la padecen.

El deporte no sólo no es contraproducente sino que resulta saludable para los niños que padecen asma

*"El asma nunca ha sido un impedimento para realizar el deporte que más me gusta. Aprender a controlarlo es otra manera de competición, es un reto a ganar".*

**Gabriel Esparza,**  
subcampeón olímpico de Taekwondo.

*"El deporte no está reñido con las alergias.*

*La vida es siempre una muestra de superación. Animo a todos los alérgicos a que vean su dolencia como una cosa más.*

*Si vas a jugar al tenis, sólo tienes que pensar que igual que no te puedes olvidar de la raqueta y las zapatillas, debes recordar que tienes una alergia y debes medicarte".*

**Theresa Zabell,**  
bicampeona olímpica de vela.

*"El asma no es un problema para el deporte. Siendo deportista profesional se puede sobrellevar una alergia poco a poco, haciendo las cosas lo mejor posible y aprendiendo de todo ello. Animo a todos los alérgicos, incluidos los niños, a hacer deporte, porque yo sé que es posible"*

**Oscar Sevilla,**  
ciclista.

*"El deporte no agrava la enfermedad, sino que va a contribuir a la mejora, aumentando la capacidad pulmonar y la capacidad física y ayudando a sobrellevar mucho mejor el asma. Los padres deben saber también que sus hijos sólo son alérgicos con una afección respiratoria, pero pueden hacer una vida normal como todo el mundo".*

**Niurka Montalvo,**  
atleta.

Testimonios cedidos por:  
[www.asmainfantil.com](http://www.asmainfantil.com)



## FALSOS MITOS SOBRE EL DEPORTE EN NIÑOS ASMÁTICOS

VI JUEGOS DEPORTIVOS INTERNACIONALES  
PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES ASMÁTICOS



LAS ROZAS, 16 AL 19 DE SEPTIEMBRE DE 2010

Con la  
colaboración de:



ORGANIZA:





# Efectos beneficiosos de la actividad física

Más de un millón de menores de 18 años sufren asma en España

1. Mejora el desarrollo del niño: dado el beneficio psicoemocional e integrador del deporte, es un gran error sobreproteger al menor asmático e impedirle un nivel normal de ejercicio físico.
2. Mejora la condición física y la propia tolerancia al ejercicio: la mejora de la musculatura respiratoria permite un aumento de la capacidad pulmonar.
3. Las crisis ocasionadas por el esfuerzo se reducen o son menos fuertes.
4. Ayuda a disminuir el nerviosismo ocasionado por las crisis asmáticas.
5. Ayuda a mantener un peso saludable: las complicaciones se duplican cuando el menor, además de sufrir asma, está por encima del peso recomendado.

## ¿Qué deporte es mejor?

Unas actividades están más indicadas que otras. Salvo el buceo con bombonas de aire comprimido, en general, un paciente asmático puede practicar cualquier tipo de deporte. Actividades como la natación en piscina cubierta y climatizada, la gimnasia, la marcha a pie, el golf, el trekking y la bicicleta son adecuadas. El tenis y los juegos de equipo, aunque requieren mucha carrera libre, suele realizarse en forma de esfuerzos intensos intermitentes, por lo que también pueden practicarse, al igual que las artes marciales (judo, karate, taekwondo), la esgrima, etcétera.

Las disciplinas que requieren un esfuerzo físico intenso y prolongado en el tiempo, como la carrera de fondo, o las que se desarrollan en ambientes fríos y secos, como el esquí, representan un mayor desafío, ya que la posibilidad de desarrollar síntomas aumenta con el grado de intensidad con que se lleva a cabo la actividad.

Los deportes de resistencia, como las carreras y el ciclismo de fondo, y otros como el fútbol y el baloncesto, que exigen un rendimiento energético continuado, pueden suponer igualmente un mayor reto. Ello no significa que el niño no pueda practicar estas actividades si realmente le gustan, con un entrenamiento y una medicación adecuados



## Antes de empezar

El médico, el niño y su familia deben decidir conjuntamente si está en condiciones de practicar deporte. No hay que hacerlo, si la enfermedad no está bien controlada, lo cual suele ser consecuencia de una tratamiento antiinflamatorio bronquial insuficiente.

- Asegurarse de que el educador y entrenador sepan que su hijo tiene asma y de que conozcan su plan de acción.
- Un precalentamiento correcto es **importante** y debe de incluir ejercicios musculares y respiratorios.
- Tomar la medicación preventiva indicada por el médico, generalmente 15 ó 20 minutos antes de comenzar la práctica deportiva.
- Conviene saltarse los entrenamientos al aire libre cuando los recuentos de polen son elevados.

## En caso de alarma

- Llevar siempre la medicación de alivio prescrita por su médico, hasta en los entrenamientos, ante la eventualidad de que surja una crisis asmática.
- No llegar al ejercicio extenuante e interrumpir la actividad ante la aparición de los primeros síntomas, tales como: falta de aire, tos irritativa, pitos en el pecho, etcétera.
- Tranquilizar al niño, invitándole a realizar técnicas de respiración controlada y administrándole de forma inmediata el tratamiento de alivio (normalmente broncodilatadores de acción rápida).
- Lo más importante es que el niño y el entrenador sepan cuándo es necesario que se tome un descanso durante el entrenamiento o el partido, para controlar las crisis a tiempo.
- Si el menor sigue con síntomas 10 minutos después de tomar la medicación de rescate, se debe volver a administrar y acudir a un servicio de urgencias.
- Si el niño se recupera tras unos minutos (de descanso, con o sin necesidad de medicación), puede seguir haciendo deporte.



El asma ha de estar bien controlado y el niño debe seguir correctamente el tratamiento prescrito por su médico

