



El asma es una enfermedad crónica en la cual se produce una inflamación de los bronquios que hace que éstos se obstruyan y sean muy sensibles a una gran variedad de estímulos ambientales. Es muy común encontrarnos con alumnos con problemas de asma, que pueden sufrir una crisis durante el ejercicio físico. Será necesaria entonces la adaptación de nuestra materia para este alumnado con necesidades educativas especiales y al que la actividad física controlada beneficia de múltiples maneras. Los síntomas más frecuentes del asma son: sibilancias (o pitidos), tos, respiración entrecortada o dificultad para respirar y dolor de pecho.

● Causas desencadenantes de la crisis asmática

- Irritantes inespecíficos: tabaco, humo, contaminación, productos químicos...
- Alérgenos: pólenes, hongos, ácaros de polvo, algunos alimentos...
- Infecciones respiratorias: resfriados, gripes...
- Cambios meteorológicos bruscos: lluvia, calor, frío, humedad y viento.
- Emociones: risa, llanto, estados de ansiedad...
- Ejercicio físico inadecuado.

● Indicaciones para prevención del asma inducido por el ejercicio

- *Condiciones atmosféricas ideales.* Ambiente cálido (24-30°) y húmedo (60-70%).
- Inhalación de fármacos broncodilatadores de acción rápida, previa al ejercicio.
- *Duración del ejercicio.* Ejercicios por encima de 12 minutos porque provocan broncodilatación, mientras que los esfuerzos cortos e intensos desencadenan broncoconstricción. Duración aconsejada de 20 a 40 minutos.
- *Calentamiento adecuado.* Algunas crisis asmáticas se dan después de los primeros minutos de ejercicio; por este motivo tiene que ser suave, progresivo, completo, aeróbico y de mayor duración que un calentamiento habitual.
- *Intensidad baja o media.* Los ejercicios deben ser aeróbicos y de mediana o baja intensidad. Evitar los ejercicios anaeróbicos de alta intensidad. Favorecer los deportes con pausas o sustituciones. Se aconseja en niños no sobrepasar el 60% de su capacidad funcional aeróbica (aprender a tomar el pulso o recomendar un pulsómetro).

● ¿Sabías qué?

De acuerdo con la Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología, el deporte más recomendado para las personas que padecen asma es la natación, debido al ambiente templado, húmedo, la tonificación de los músculos superiores y la posición horizontal (que podría permitir soltar el moco del fondo de los pulmones).



- Respiración nasal. Siempre que sea posible, para humedecer y calentar el aire. El frío del aire inspirado y la baja humedad pueden provocar una crisis.
- Cubrirse bien del frío. En especial garganta y nariz.
- Hidratación. Reponer pérdidas producidas por la tos y dificultad respiratoria.
- Tras el ejercicio. Parar de forma pausada. La recuperación es peor si tras el ejercicio el aire es más caliente que al inicio (pasar del exterior a un vestuario cálido y húmedo).



Deportes fácilmente desencadenantes de asma:

- *Actividades con tasas de ventilación altas:* carreras de medio fondo (800 y 1500 metros) y fondo (maratones, etc.), ciclismo, fútbol, baloncesto, rugby...
- *Actividades en ambientes fríos/secos:* hockey sobre hielo, esquí de fondo, patinaje sobre hielo...

Deportes poco desencadenantes de asma:

Deportes de raqueta, deportes de lucha, balonmano, gimnasia, natación, béisbol, senderismo, waterpolo, piragüismo y canotaje, tiro olímpico, tiro con arco, yoga...

¿Qué hacer frente a un ataque de asma?

Los alumnos asmáticos deben llevar consigo su medicación, para utilizarla en caso de una crisis aguda durante el ejercicio físico. Deberá procederse así:

- Actuar con calma e interrumpir la actividad.
- Administrarse de 2 a 4 aplicaciones de broncodilatadores de acción rápida (inhalar), y beber un poco de agua.
- Iniciar respiración controlada y ejercicios de relajación para evitar hiperventilación.
- Si desaparecen rápidamente los síntomas, pueden continuar la actividad que estaban realizando disminuyendo la intensidad.
- Si tras haber remitido vuelven a producirse, volverá a administrarse la medicación de rescate y se suspenderá la actividad totalmente.
- Si no remite, acudir de urgencia a un centro médico.

Referencias bibliográficas

ALONSO, E.; MARTIN F.; LUCAS, C. (2005): *Convivir con el asma: niños y adolescentes*. Madrid. Médica Panamericana.

Webs de interés

www.respirar.org/portaIpadres/deporte.htm

www.tuotromedico.com/temas/asma_infantil_y_deporte.htm

www.efdeportes.com