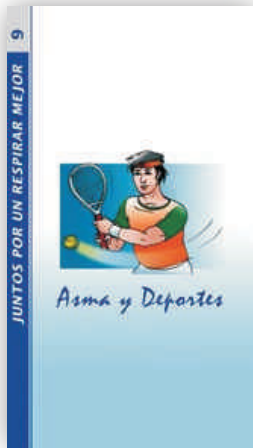




JUNTOS POR UN RESPIRAR MEJOR 09

Asma y deportes



¿Usted tiene Asma?

La actividad física es un importante desencadenante de empeoramientos y puede ser el único. La fatiga y tos ocurren durante o a poco de terminar un ejercicio y mejoran sola en 30 a 45 minutos.

Se presenta más frecuentemente con ejercicios intensos y continuados y con aire frío y seco.

El asma no es una barrera para la práctica deportiva.

La gran mayoría de los asmáticos puede realizar cualquier tipo de actividad física con un control adecuado.

¿Qué debo hacer para evitar tener asma durante el ejercicio?

1 Medidas preventivas

- Desobstruir las fosas nasales previamente a todo ejercicio.
- Precaentamiento físico / enfriamiento prolongado mayor a 15 minutos.
- Entrenamiento físico prolongado.
- Evitar la ingesta abundante de alimentos antes del deporte.
- Usar máscara facial o bufanda para respirar aire tibio los días fríos, secos.
- Llevar la medicación que utilizará ante una eventual crisis.

2 Tomar la medicación preventiva indicada por su médico, generalmente de 15 a 20 minutos antes del ejercicio.

El profesor de educación física o entrenador debe saber que el niño o adulto tiene asma, por lo cual:

- Debe reconocer los síntomas de crisis de asma.
- Aconsejar no realizar ejercicios intensos.
- Interrumpir la actividad física ante la aparición de los primeros síntomas.
- Asegurarse que se administró la medicación indicada por el médico previo al ejercicio.

Sede Palermo

Billinghurst 1677, 3º Piso
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel: (5411) 4828.0949 / 4821.3355
4824.8496 / 4821.0015
Fax: (5411) 4829.2266

Sede Centro

Paraguay 2035, 3º Cuerpo 2º SS
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel: (5411) 4966.1661 / 4961.5466
Fax: (5411) 4961.5495



JUNTOS POR UN RESPIRAR MEJOR 09

La práctica deportiva mejora la autoestima y la calidad de vida.

"Realizar actividades físicas acorde a su edad, incluyendo el ejercicio."

EN CASO DE QUE SEAN INTENSOS:

- Se debe tranquilizar.
 - Sentarse con los codos sobre las rodillas.
 - Realizar las técnicas de espiración controlada que consiste en hacer respiraciones cortas y superficiales, con la boca medio cerrada, prolongándolas cada vez más a medida que vayan desapareciendo las molestias.
 - Administrar el broncodilatador indicado por su médico, que puede repetirse al cabo de 15 a 30 minutos.
- En caso de continuar sus síntomas derivar a su especialista o centro asistencial.

La práctica deportiva es un objetivo actual en el tratamiento del asma.

Sede Palermo

Billinghurst 1677, 3º Piso
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel: (5411) 4828.0949 / 4821.3355
4824.8496 / 4821.0015
Fax: (5411) 4829.2266

Sede Centro

Paraguay 2035, 3º Cuerpo 2º SS
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel: (5411) 4966.1661 / 4961.5466
Fax: (5411) 4961.5495