Ferrell-Duncan Clinic Allergy/Immunology

Dr. Minh-Thu Le, MD; Dr. Bill Micka, MD

1001 E. Primrose, Springfield, MO 65809

Phone: (417) 875-3742; Fax: (417) 875-3383

**Asma y Ejercicio Físico Consejos para tener en Cuenta**

**Asthma and Exercise: Tips to Remember**

¿Tiene tos, sibilancias y opresión en el pecho o falta de aire al hacer ejercicio?

Si es así, es posible que tenga broncoconstricción inducida por el ejercicio (BIE).  Esto ocurre cuando los conductos que llevan el aire hacia dentro y hacia afuera de sus pulmones se angostan con el ejercicio y causan, de esta manera, los síntomas del asma.

Se estima que unas 300 millones de personas en todo el mundo sufren de asma, según la Organización Mundial de la Salud. Para muchas personas, el ejercicio intenso puede agravar la situación. Algunas personas que tienen BIE pueden no tener asma en circunstancias normales, y algunas personas que padecen de alergias también pueden tener problemas para respirar durante los ejercicios.

**Síntomas**

Si usted tiene BIE, es posible que tenga problemas para respirar entre cinco y 20 minutos después del ejercicio. Los síntomas pueden incluir:

* Sibilancias
* Opresión en el pecho
* Tos
* Disnea
* Dolor torácico (raro)

**Desencadenantes**

Quienes padecen de BIE son muy sensibles a las bajas temperaturas y al aire seco. La nariz calienta y humidifica el aire, pero durante la actividad física exigente las personas respiran a través de la boca. Esto hace que el aire frío y seco llegue a la parte inferior de las vías respiratorias y pulmones sin pasar a través de la nariz, y ello desencadena síntomas de asma. Los contaminantes del aire, los altos niveles de polen y las infecciones respiratorias virales también pueden ser desencadenantes. Los síntomas que aparecen por el ejercicio también se puede deber a que usted no esté en buen estado físico, a que tenga alergias nasales muy poco controladas o problemas en las cuerdas vocales.

**Diagnóstico**

Las sibilancias u opresión en el pecho pueden ser graves, por lo que es importante que avise a su médico sobre los síntomas. Su médico lo puede ayudar:

* Consiguiendo sus antecedentes médicos
* Haciendo una prueba de respiración (llamada espirometría) en reposo
* Haciendo un seguimiento de las evaluaciones

Si su prueba de respiración muestra que es posible que tenga asma, su médico podrá indicar un medicamento que se inhala, como el albuterol. Si los resultados de la prueba de respiración mejoran luego de inhalar el medicamento, es más probable el diagnóstico de asma.

Si su prueba de respiración es normal, su médico podría solicitarle una prueba adicional llamada prueba de broncoprovocación. Su médico le pedirá que haga el deporte que usted realiza habitualmente, que corra al aire libre, o que ande en bicicleta o que corra en una cinta.  Tanto antes como después del ejercicio, su médico evaluará la cantidad de aire expelido de los pulmones con una espirometría. Si usted exhala aire con menos energía luego del ejercicio, entonces, el problema puede deberse a que padece de BIE.

**Tratamiento**
El primer paso es desarrollar un plan de tratamiento con su médico. La BIE asociada con asma más generalizada se previene con medicamentos de control que se toman regularmente (por ejemplo, estabilizadores de los mastocitos, los esteroides inhalados y los modificadores de leucotrienos) o mediante el uso de medicamentos antes de hacer ejercicio (beta agonistas de corta acción como el albuterol).  Cuando se producen los síntomas de BIE, pueden ser tratados con beta agonistas de corta acción.

Además de los medicamentos, los ejercicios de calentamiento y de enfriamiento pueden prevenir o reducir los síntomas de BIE. Intente limitar el ejercicio si tiene una infección viral, si hay baja temperatura o si los niveles de polen y polución del aire están elevados.

**Actividades recomendadas**
El objetivo de un plan de tratamiento de asma es mantener los síntomas bajo control para que usted pueda disfrutar mientras hace sus ejercicios o actividades deportivas. No obstante, hay algunas actividades que son mejores para las personas con BIE. Por ejemplo, los nadadores están expuestos al aire cálido y húmedo que no tiende a desencadenar los síntomas de asma. La natación también ayuda a fortalecer los músculos superiores del cuerpo.

Caminar, pasear en bicicleta y las excursiones a pie son también buenas actividades deportivas para las personas que padecen de BIE. Los deportes de equipo que requieren explosiones cortas de energía, como el béisbol, el fútbol americano, y el atletismo de pista y de campo, tienen menos probabilidad de provocar síntomas que los deportes que requieren  actividad continua como el fútbol, el baloncesto, el hockey sobre césped o las carreras de larga distancia.

Las actividades de clima frío, como el esquí de fondo y hockey sobre hielo, tienen más probabilidades de agravar los síntomas, pero con un diagnóstico y tratamiento apropiados, muchas personas con BIE pueden participar y destacarse en casi cualquier deporte o actividad.

**Consejos para la salud**

* Si tose, tiene sibilancias y una opresión en el pecho o falta de aire al hacer ejercicio, podría ser que tuviera BIE.
* Caminar, pasear en bicicleta y las excursiones a pie son buenas actividades deportivas para las personas que padecen de BIE.
* Probablemente, las actividades de clima frío como el esquí de fondo y el hockey sobre hielo, así como los deportes que requieren explosiones cortas de alta energía, empeorarán sus síntomas.
* El alergista puede determinar la causa de sus síntomas y desarrollar un plan de tratamiento que le permita continuar haciendo ejercicio.

El servicio [“Encuentre un Alergista/Inmunólogo”](http://www.aaaai.org/find-an-allergist) de la AAAAI es un recurso de confianza para ayudarlo a encontrar un especialista cerca de su hogar.