



HPS SAN SILVESTRE

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

¡A POR EL RÉCORD!

● OBJETIVO ●
11.000
solidari@s

Inscríbete en la carrera
más solidaria y multitudinaria
de Canarias

www.HPSsansilvestrelaspalmas.com



LA CONSULTA ⇨ José Ángel Cumplido Bonny

Especialista en
Alergología de
Hospital Perpetuo
Socorro

ES RECOMENDABLE CORRER O REALIZAR CUALQUIER OTRO EJERCICIO FÍSICO DE MANERA REGULAR. DE HECHO, HAY MUCHOS CASOS DE **DEPORTISTAS DE ÉLITE CON ASMA**

«Correr con precaución es positivo ante el asma»

CANARIAS 7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Qué es el asma?

— Es una enfermedad crónica cuyos síntomas característicos son asfixia, sibilantes al respirar y presión en el pecho como consecuencia de una obstrucción del flujo aéreo. En los casos más graves, estos síntomas están presentes prácticamente siempre limitando mucho la actividad diaria del paciente. En la mayoría de los casos aparecen episodios aislados alternando largo periodos totalmente asintomáticos, pudiendo hacer una vida y actividad física completamente normales. La base fisiopatológica de la enfermedad es la inflamación, los síntomas descritos aparecen como consecuencia de la primera. Por ello, frecuentemente hay que tratar el asma incluso en los periodos libres de síntomas.

— ¿Es una enfermedad muy prevalente?

— Es una de las enfermedades respiratorias más frecuentes a nivel mundial. La OMS estima que afecta a cerca de 240 millones de personas. En Canarias afecta aproximadamente al 16% de la población, en mayor medida a niños y adultos jóvenes. Su prevalencia va en aumento. Además está muy relacionada con la alergia. De hecho, la probabilidad de padecer asma es entre 10 y 20 veces mayor en individuos con alergia. En las Islas, el 80% de los asmáticos tiene alergia, principalmente a los ácaros del polvo.

— ¿Es recomendable correr si se padece asma?

— Efectivamente es recomendable correr o realizar cualquier otro ejercicio físico de manera regular. De hecho, hay muchos casos de deportistas de élite con asma. El running, como otros deportes, es aconsejable porque aumenta la capacidad respiratoria, reduce la respuesta inmunológica adversa que provoca esta patología y además mantiene a raya el sobrepeso, un factor riesgo para padecer crisis asmáticas. Está demostrado que el deporte realizado regularmente reduce la inflamación pulmonar mejo-



Especialista. José Ángel Cumplido Bonny, especialista en Alergología de Hospital Perpetuo Socorro.

rando su funcionalidad. También es muy positivo en el plano psicológico. No obstante, es fundamental tomar una serie de precauciones básicas para evitar síntomas asociados al ejercicio puesto que, aunque el ejercicio es muy beneficioso a medio plazo, aumenta el riesgo de padecer una crisis durante la actividad.

— ¿Qué precauciones deben adoptarse?

— Lo principal es contar con un diagnóstico claro, un tratamiento y un control realizado por un especialista, que dará las pautas claras a cada paciente según sus peculiaridades. El paciente debe estar bien controlado del asma y emplear la medicación prescrita respetando las pautas indicadas. Nunca se debe realizar actividad física durante una crisis de asma. Además es fundamental que consulte con el especialista cuál es la intensidad de ejercicio recomendada y las condiciones

ambientales adecuadas para evitar las crisis inducidas por ejercicio. Por ejemplo, ante un asma por alergia al polen de gramíneas, debe evitarse el ejercicio en zona con vegetación y en primavera, o si existe alergia a los ácaros hay que evitar ambientes con polvo o calima.

— ¿Qué debo hacer si comienzo con síntomas de asma durante la carrera?

— La primera medida es interrumpir la carrera y tomar el tratamiento prescrito para cuando haya síntomas, normalmente un broncodilatador. Si no tuviera el tratamiento, mantenerse en calma y realizar respiraciones cortas y controladas que vayan volviéndose más profundas a medida que remitan los síntomas. De esta forma remiten la mayoría de las crisis. No obstante, si es muy intensa y no tiene visos de remitir e incluso empeorar deberá acudir sin demora a un servicio de Urgencias.

PAUTAS ANTE LA CARRERA

■ Además del adecuado control y seguimiento de las pautas médicas indicadas, es importante llevar la medicación de rescate, especialmente en los primeros días de entrenamiento. Realizar un ade-

cuado calentamiento y tomar la medicación antes del esfuerzo físico si así está prescrito. Además ser conscientes de los límites de cada uno y no excederse en el esfuerzo, evitar condiciones am-

bientales adversas para el tipo de asma que se padece, evitar el aire frío e inspirar por la boca. Hay que escuchar al cuerpo y ante cualquier molestia reducir el ritmo o parar. Si se va a participar en una carrera,

como la HPS San Silvestre de Las Palmas de Gran Canaria, el paciente debe entrenar para la carrera y dejar constancia durante su inscripción y en su dorsal de su condición de asmático.