

La consulta de ♦♦ Dra. María José Domínguez Lozano

Especialista en Neumología de Hospital Perpetuo Socorro

Padecer asma no es un impedimento para hacer deporte. Correr además mantiene a raya el sobrepeso, un factor de riesgo para multitud de enfermedades, entre ellas el asma. No obstante existen algunas precauciones que deben tenerse en cuenta y que la doctora Domínguez recuerda ante la San Silvestre de este año.



María José Domínguez Lozano, especialista en Neumología de Hospital Perpetuo Socorro.

## «El ejercicio es bueno para el asma si está controlado»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— Es frecuente escuchar que el asma es un impedimento ante la práctica del running, ¿es cierto?

— No, en absoluto. Tanto desde el punto de vista psicológico como físico el correr, como cualquier otra práctica deportiva, es recomendable para las personas que padecen asma ya que si se realiza de forma periódica puede contribuir a reducir la inflamación pulmonar que conlleva esta patología. Esto se debe a que se incrementa la capacidad respiratoria y se reduce la respuesta inmunológica adversa. Además mantiene a raya el sobrepeso, un factor de riesgo para multitud de enfermedades y que en el caso concreto del asma contribuye a las crisis. No obstante existen algunas precauciones y circunstancias, como el del asma inducido por el ejercicio, que deben tenerse en cuenta.

— ¿Qué es el asma inducido por el ejercicio?

— Se trata de la presentación de

una crisis asmática originada por la realización de ejercicio físico, que debe ser intenso y haber durado al menos seis o siete minutos. Es debida a una pérdida de calor y humedad por las vías respiratorias. Los síntomas suelen aparecer entre cinco y 15 minutos posteriores a la actividad aunque en algunos casos se produce entre cuatro y 12 horas después del esfuerzo. En ocasiones se resuelve de forma espontánea o puede ser preciso el uso de medicación. Se debe sospechar de su existencia tras el esfuerzo si se produce tos, disnea u opresión torácica en personas con asma, atopia o rinitis, o con diagnóstico previo de hiperreactividad bronquial.

— ¿En este caso hay que evitar el deporte?

— No, de hecho la práctica deportiva incrementa el umbral ante estas crisis o las hace desaparecer ya que beneficia la funcionalidad del sistema respiratorio del asmático. Incluso los niños con asma que hacen ejerci-

cio desde pequeños alcanzan mayores niveles de capacidad pulmonar que los que no lo hacen y pueden usar menos medicación en caso de ser necesaria, por lo que es aconsejable que no se impida su realización sino que se fomente pero siempre bajo control médico y teniendo en cuenta una serie de precauciones y normas básicas.

— ¿Qué debe hacerse si se presentan síntomas durante el ejercicio?

— 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.

### Precauciones básicas

■ Ante la práctica deportiva, como la participación en la carrera de fin de año San Silvestre o cualquier otra prueba, deben tomarse algunas medidas de precaución si se padece asma y no olvidar indicar su patología en la inscripción. Entre las mismas se encuentra en primer lugar

contar con asesoramiento médico, llevar siempre el broncodilatador de emergencia, conocer bien el uso de los inhaladores, y cuándo usarlos. Es importante inspirar por la nariz y exhalar por la boca, protegerse del frío y parar ante cualquier molestia así como evitar el ejercicio tras una

crisis o patología respiratoria. Por último, hay que calentar adecuadamente. Y si durante el calentamiento se presenta el asma, hay que realizar dos inspiraciones del inhalador de rescate y tras la desaparición de los síntomas continuar calentando.

# UNIDAD DE Neumología

hpshospitales.com

# HPS

## ¿Sabías que...?

La práctica deportiva beneficia la funcionalidad del sistema respiratorio del asmático.

Los niños con asma que hacen ejercicio alcanzan mayores niveles de capacidad pulmonar y pueden usar menos medicación, pero siempre bajo control médico y teniendo en cuenta una serie de precauciones y normas básicas.

928 49 99 00