

Asma por ejercicio

Ana Fierro Urturi

Pediatra. CS Pisuerga. La Flecha. Valladolid

Raquel M.ª Portillo Rubiales

Enfermera. CS de Tordesillas. Valladolid

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Asma inducido por el ejercicio

- Es la obstrucción aguda y reversible de las vías aéreas que ocurre tras la realización de un esfuerzo físico.
- Hasta el 80% de los niños con asma pueden presentar síntomas con el ejercicio.

Con un tratamiento adecuado, un plan de acción y evitando los desencadenantes, los asmáticos pueden llevar una vida normal y participar en todas las actividades escolares, incluida la actividad deportiva.



Imagen tomada de FBBVA.es

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Muchos deportistas famosos son asmáticos



NIURKA MONTALVO
(ATLETA)



THERESA ZABELL
(VELA)

DEPORTISTAS FAMOSOS QUE TIENEN ASMA



MIGUEL INDURAIN
(CICLISMO)



ANDRÉS DÍAZ
(ATLETA)



GABRIEL ESPARZA
(TAEKWONDO)

Imagen tomada de <http://www.slideshare.net/MMaquedano/unidad-didctica-asma-2>

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Síntomas

- Tos.
- Dificultad respiratoria.
- Se oyen pitos o silbidos al respirar.
- Opresión o dolor en el pecho.
- Alargamiento del periodo de recuperación.

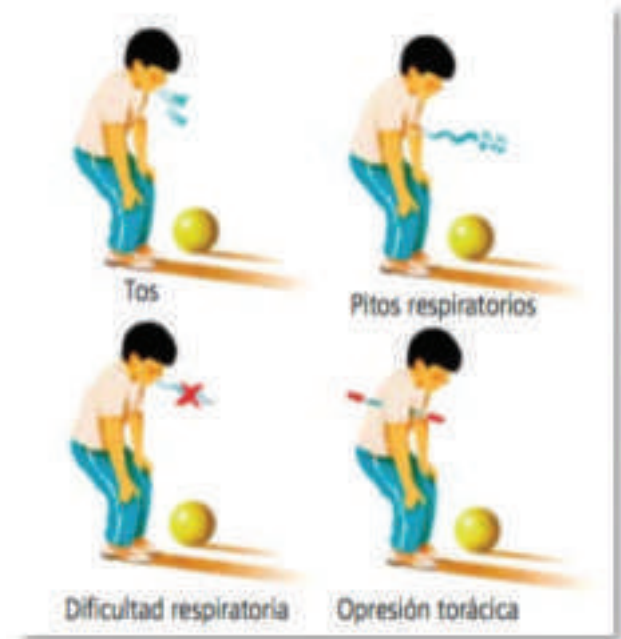


Imagen tomada de FBBVA.es

Aparecen durante el ejercicio o tras el mismo
Pueden tardar varias horas en desaparecer

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

¿Por qué se produce?

Ejercicio:

- El aire entra a gran velocidad por la boca: no se calienta ni humedece en las fosas nasales.
- A los bronquios llega el aire frío, seco y contaminado con alérgenos.
- Los bronquios (inflamados e hipersensibles de los asmáticos) se contraen ante estos desencadenantes.
- Se produce obstrucción del flujo aéreo: síntomas.



Mayor riesgo:

- Asma mal controlada.
- Rinitis alérgica (respiran por la boca).

Asma inducida por ejercicio

¿Es buena la actividad física?	¿Se puede hacer deporte?
<ul style="list-style-type: none">• Mejora la coordinación física.• Mejora la tolerancia al ejercicio.• Mejora la función pulmonar.• Fortalece los músculos respiratorios.• Favorece la socialización.• Favorece la autoestima.	<ul style="list-style-type: none">• Asma controlada (sin síntomas): el ejercicio no genera ni empeora síntomas.• Asma mal controlada (síntomas): evitar temporalmente

Asma y deporte

- **Asma bien controlada:** se puede practicar cualquier deporte.
- Cualquier **actividad intermitente** provoca menos crisis de asma que una continua.
- A mayor **intensidad** de ejercicio, mayor facilidad para provocar síntomas.
- **El ambiente lo puede favorecer:**
 - Aire frío y seco.
 - Ambientes húmedos.
 - Altas concentraciones de polen, hongos o polvo.



Imagen tomada de www.superpadres.com

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Deportes con más riesgo de desencadenar asma

Actividades con tasas de ventilación altas

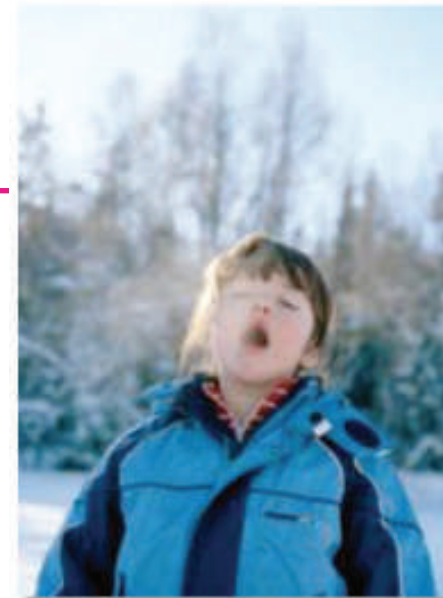
- Carrera de medio fondo (800 y 1500 m).
- Carrera de fondo (maratones, etc.).
- Ciclismo.
- Fútbol.
- Baloncesto.
- Rugby.



Imágenes tomada de FBBVA.es

Actividades en ambientes fríos/secos

- Hockey hielo.
- Esquí de fondo.
- Patinaje hielo.



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Deportes con menos riesgo de desencadenar asma

- Deportes de raqueta (tenis, etc.).
- Deportes de lucha (boxeo, kárate, etc.).
- Balonmano.
- Gimnasia.
- Golf.
- Natación.



Imágenes tomadas de FBBVA.es

- Carrera de velocidad .
- Béisbol.
- Senderismo.
- Waterpolo.
- Piragüismo.
- Tiro olímpico.
- Tiro con arco.
- Yoga.



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Asma inducida por ejercicio

Prevención

- Medidas higiénico-deportivas.
- Cumplir el plan prescrito por el pediatra.
- Evitar factores de riesgo y desencadenantes.
- Elegir un ejercicio adecuado, ajustando intensidad y en ambiente saludable.
- Uso de la medicación inhalada previa al ejercicio.



Imagen tomada
de www.educamadrid.org

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Asma inducida por ejercicio

Medidas higiénico-deportivas I

- Seleccionar el deporte menos asmógeno (pero podría practicar cualquiera).
- Evitar ambientes fríos, secos y contaminados.
- Utilizar mascarillas, pañuelos o bufandas, si es preciso.
- Evitar exposición a factores ambientales y desencadenantes.
- Realizar precalentamiento adecuado, 10 minutos.
- Evitar cambios de ambiente entre reposo-deporte-reposo.
- Efectuar respiración nasal.



Imagen tomada de www.alergiainfantillafe.org

Asma inducida por ejercicio

Medidas higiénico-deportivas II

- Favorecer deportes donde se realicen pausas o sustituciones entre deportistas.
- Suspender el ejercicio ante síntomas incipientes de asma.
- Tras el ejercicio realizar un enfriamiento gradual.
- No practicar deporte durante una crisis de asma.
- Si se presenta una crisis: intentar una relajación psicofísica y si no se resuelve administrar medicación de rescate.
- No realizar deporte en las tres horas siguientes a administrar inmunoterapia con vacuna.

Asma inducida por ejercicio

Medicación para su control

Previo al ejercicio (5-10 minutos antes) se administra **broncodilatador de acción rápida** (salbutamol o terbutalina).
Máximo efecto a los 15-60 minutos y finaliza en 2-3 horas.



Imágenes tomada de FBBVA.es

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

¿Qué hacer ante una crisis?

- Parar de realizar la actividad deportiva.
- Reposo (sentado).
- Evitar aglomeraciones y liberar la ropa.
- Broncodilatador de acción rápida: administrar 4 *puff*.
- Observar 10 minutos.
- Si no mejora: administrar 4 *puff* más.
- Acudir a un centro sanitario y/o llamar a Emergencias (112).



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Profesores de educación física: consejos

- Conocer la enfermedad asmática y su tratamiento.
- Disponer de una ficha identificativa de cada alumno asmático con su plan de manejo individualizado.
- Realizar las medidas higiénico-deportivas previas al ejercicio.
- Permitir y controlar que los niños que lo precisen utilicen su medicación de rescate.
- Conocer como actuar ante una crisis de asma.
- Conocer que la medicación para el asma no aumenta el rendimiento deportivo.
- En época de polinización, realizar el deporte en el gimnasio en días de mucho sol y viento.
- Ofrecer actividades alternativas si es necesario.



Imagen tomada de <http://efisicaeso.wordpress.com/>

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Información de interés

- Grupo de Vías Respiratorias de la AEPap: <http://www.respirar.org/index.php/grupo-vias-respiratorias/grupo-vias-respiratorias>
- Guía española para el manejo del asma: https://www.semfyc.es/wp-content/uploads/2017/05/GEMA_4.2_final.pdf
- Global Initiative for asthma: <http://ginasthma.org/>
- Asma inducida por ejercicio: http://kidshealth.org/parent/en_espanol/medicos/exercise_asthma_esp.html
- Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergia Pediátrica: <http://www.seicap.es/familiares.asp>
- Hojas de recomendaciones para alergia y asma infantil: <http://www.seicap.es/ver-informe.asp?sec=45&msg=1121&s1=>
- Sociedad Española de Neumología Pediátrica: http://www.neumoped.org/senp_asmaesc.htm
- Respirar/To breathe: <http://www.respirar.org/>
- Alergia y asma en la web. <http://alergiaweb.com>
- Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria: <http://www.sepeap.org/index.php?menu=562>
- Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica. Protocolo de actuación ante el asma en centros educativos: <http://www.seaic.org/profesionales/blogs/alergia-infantil/protocolo-de-actuacion-ante-el-asma-en-los-centros-educativos.html>
- Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología: <http://www.aaaai.org/home>
- Asma en los centros escolares: <http://enfamilia.aeped.es/libros-recomendados/asma-en-centros-escolares>
- El asma en la infancia y la adolescencia: http://www.fbbva.es/TLFU/mult/ASMA_INTERACTIVO.pdf



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Vídeos sobre asma

¿Qué sucede durante una crisis de asma?

- <https://kidshealth.org/en/kids/asthma-movie.html>
- <http://asma.com/asma/asma.asp>



Manejo de inhaladores

- Inhaladores: álbum fotográfico e instrucciones de uso. En: Respirar - Portal Familia.
- Manejo de dispositivos de inhalación en el tratamiento del asma. Familia y Salud. <http://www.familiaysalud.es/medicinas/normas-de-uso-de/manejo-de-dispositivos-de-inhalacion-en-el-tratamiento-del-asma>
- Escuela de pacientes. Junta de Andalucía: http://www.escueladepacientes.es/ui/aula_guia.aspx?stk=Aulas/Asma_Infantil/Guias_Informativas/Guia_Informativa_Asma_Infantil

Cuentos sobre el asma

- El mago del asma: <http://www.nationaljewish.org/healthinfo/pediatric/asthma/asthma-wizard/spanish-wizard/chapter1.aspx>
- Cecilia controla su asma: http://www.youtube.com/watch?v=I4MHCKc_t2c



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES

CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES