

## Los niños asmáticos pueden hacer deporte

Ningún niño o adolescente con [asma](#) debe ser privado de [hacer deporte](#) por razón de su enfermedad. Al contrario, se le debe animar y recomendar, ya que va a redundar en beneficio de su enfermedad.

Mejorará su capacidad física y su bienestar; la autoestima y la integración en el grupo.

No olvidar que grandes deportistas son asmáticos: *Miguel Induráin* (ciclista), *David Beckham* (futbolista), *José Luís González* (atleta, fondo), *Mireia del Monte* (nadadora) y un largo etc.

Es requisito indispensable para no tener limitaciones en la actividad física que el asma esté bien controlado: con la medicación necesaria según la gravedad; evitando los [desencadenantes](#); y acudiendo a las revisiones periódicas con su pediatra.

### ¿Que es el asma inducido por ejercicio?

Se denomina **asma o broncoespasmo inducido por ejercicio (AIE)** a los síntomas que provoca la obstrucción aguda y reversible de las vías respiratorias que aparece durante o tras el ejercicio.

Se manifiesta con síntomas similares a los que presenta un asmático en otros momentos. Aparecen entre 15 y 20 minutos después de terminar el ejercicio; y en algunos casos durante el mismo:

- dificultad para respirar
- tos seca continua
- opresión en el pecho
- “pitos”

Se calcula que el 80% de los niños y adolescentes asmáticos tienen [síntomas de asma](#) cuando hacen ejercicio. Estos síntomas desaparecen casi del todo si el asma está bien controlado.

También puede ocurrir en niños no asmáticos. Pero la frecuencia es muy pequeña (7-13%).

### ¿Qué deporte se recomienda?

Hay que procurar que el niño pueda hacer el deporte que más le guste. Por lo tanto, éste será el más recomendado. Porque lo peor es no hacer deporte.

Pero [no todos los deportes son iguales](#). Hay que considerar que los hay con alta o baja capacidad de generar síntomas. En general, cualquier ejercicio que sea muy exigente, prolongado y que cause mayor aumento de la

frecuencia de la respiración es más "asmógeno".

También depende mucho de la calidad del aire que respira. El aire frío y seco, contaminado o lugares muy húmedos favorecen el AIE.

En verano y días de gran insolación se elevan los niveles de ozono a pie de suelo (por efecto de la contaminación del tráfico) produciendo síntomas de asma. Se debe restringir el ejercicio esos días.

Los deportes **más asmógenos** son los de actividad sostenida:

- Atletismo (carrera de fondo, cross), ciclismo, gimnasia, remo.
- Patinaje sobre hielo y esquí, por el ambiente frío y seco donde se practican.

Lo son mucho **menos** los secuenciales:

- Natación, tenis, bádminton, judo...
- Deportes de equipo (baloncesto y fútbol).

El único deporte con relativa contraindicación es el buceo con botellas de aire comprimido debido al riesgo de barotrauma. Tienen mayor riesgo la espeleología, la escalada...

### ¿Se puede prevenir?

La mejor prevención es **tener el asma bien controlado**. Hay, además, medidas en el ámbito deportivo y medidas farmacológicas.

### En el deporte:

- Se debe evitar hacer deporte en el curso de una crisis de asma
- Es importante hacer precalentamiento
- El entrenamiento debe ser progresivo
- Las fosas nasales deben estar despejadas. Y debe saber respirar utilizando adecuadamente la nariz y la boca

### Fármacos:

Los **beta-2 agonistas de acción rápida**: tanto **salbutamol** (Ventolin®) como **terbutalina** (Terbasmin®) son potentes inhibidores del AIE. Controlan el 80-90% de los casos. Son el tratamiento de elección.

- Es recomendable utilizarlos **15 minutos antes del ejercicio**, ya que su acción aparece entre 5 y 15 minutos después; es máxima a la hora; y el efecto se mantiene entre 2 y 3 horas más.
- Se utilizarán cuando existen síntomas de AIE aún tomando medicación de fondo para el asma y siguiendo todas las demás medidas de control (desencadenantes, valoración por su pediatra en consulta...)

### ¿Qué hacer si aparece una crisis de AIE durante el ejercicio?

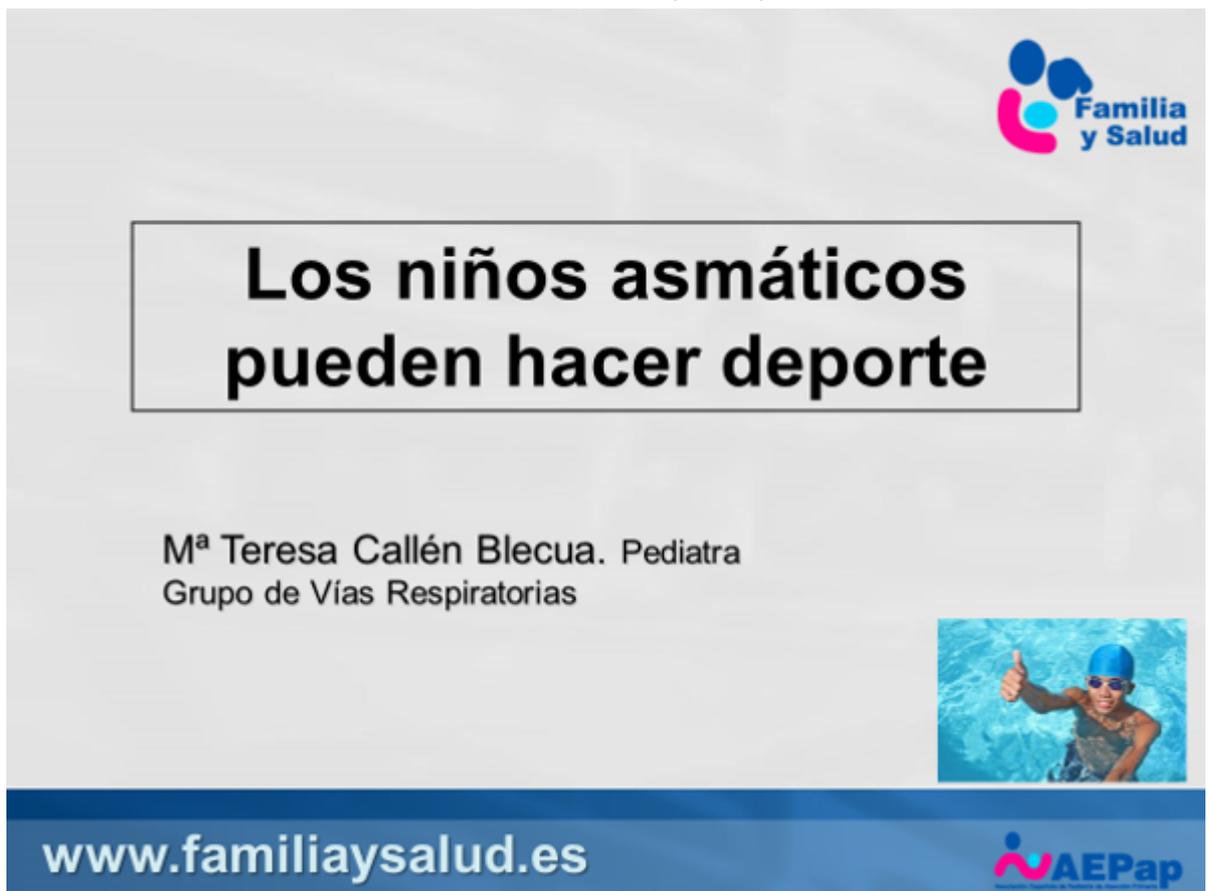
Siempre seguir los siguientes pasos:

1. Cesar la actividad física que estaba realizando
2. Hacer que se siente y permanezca en reposo para que se tranquilice
3. Administrar **4 aplicaciones de salbutamol (Ventolin®)** utilizando una [cámara espaciadora](#) si fuera necesario ó **2 inhalaciones de terbutalina (Terbasmin turbuhaler®)**
4. Si en 10 minutos no ha mejorado se le volverán a repetir las mismas dosis y se llevará al niño a un centro médico.

### Recursos en Internet para padres e hijos

- [RESPIRAR. El Portal sobre el Asma en Niños y Adolescentes](#). Ofrece en la sección "[Portal de Familias](#)", información completa sobre este y otros temas de asma: [Deporte](#)
- Recursos para la puesta en marcha de un programa de Atención al niño con asma. Documentos del GVR (DT-GVR-5). [Anexo 6 - Recomendaciones al profesor de Educación Física o Entrenador](#)
- "[Cecilia controla su asma](#)", video de la colección EducSalud, en el que se dan pautas para el control del asma relacionado con el ejercicio a través de un cuento. Disponible en <http://www.youtube.com/watch?v=IKiZoHzjT8I>

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



The image shows the cover of a presentation slide. At the top right is the logo for 'Familia y Salud', which consists of three stylized human figures in blue and pink. The main title is 'Los niños asmáticos pueden hacer deporte' in large, bold, black font, enclosed in a thin black rectangular border. Below the title, the author's name and affiliation are listed: 'M<sup>a</sup> Teresa Callén Blecua. Pediatra' and 'Grupo de Vías Respiratorias'. In the bottom right corner, there is a small photograph of a young boy wearing a blue swim cap and goggles, giving a thumbs-up while swimming in a pool. At the bottom of the slide, there is a dark blue horizontal bar containing the website address 'www.familiaysalud.es' in white text on the left and the logo for 'AEPap' (Asociación Española de Pediatría) on the right.

**Fecha de publicación:** 15-08-2013

*Última fecha de actualización:* 11-07-2018

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Teresa Callén Blecuá](#). Pediatra. Centro de Salud "Bidebieta". San Sebastián (Guipúzcoa)
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.

