DENVER HEALTH - "Asthma and Exercise (EIB)" PATIENT INFORMATION

What is exercise induced asthma (EIA)?

Exercise Induced Asthma (EIA), happens when your airways become narrow. This is caused by exercise. EIA is common in people who have asthma. If your asthma is under control, you can exercise without any problems.

What causes EIA?

When you exercise, you breathe faster. Breathing faster and harder make the airways more narrow and tight. This is called a bronchospasm.

How can I reduce EIA?

- Do not exercise if you are wheezing or having trouble breathing.
- Warm up before you exercise.
- Avoid things that will cause EIA, like dust, animals, pollen from grasses, weeds and trees. Cold, dry air can also cause EIA.
- Wear a scarf over your nose and mouth during cold weather. This will warm and humidify the air before it reaches the airways.
- Pick an exercise you like to do. You may want to choose an exercise like swimming, walking and riding a bike. Begin slowly at first, and increase your time and intensity over days and weeks.

What are the symptoms of EIA?

If you have these symptoms you may have EIA:

- wheezing
- coughing
- shortness of breath
- chest tightness
- fatigue (feeling tired)
- decreased ability to exercise

Contact your care provider if you have any of these symptoms.

How is EIA treated?

EIB is treated with medicine. You and your health care provider will work together to find a medicine and asthma plan that works for you.

Who do I call if I have questions or problems?

If you have questions, call your care provider.

Special instructions:_____

_____

_____

© 2006 Denver Health & Hospital Authority, Denver, CO

DENVER HEALTH - "Asma y Ejercicio (AIE)" PATIENT INFORMATION

¿Qué es asma inducida por ejercicio (AIE)?

Asma Inducida por Ejercicio AIE, ocurre cuando sus vía respiratorias se estrechan. Esto es causado por el ejercicio. AIE es común en personas con asma. Si su asma está controlada Ud., puede hacer ejercicio sin problemas.

¿Que causa el AIE?

Cuando Ud., hace ejercicios, respira más rápido. El respirar más rápido y más fuerte hace que las vías respiratorias se estrechen y se pongan rígidas. A eso se le llama broncospasmo.

¿Cómo puedo reducir el AIE?

- No haga ejercicios si tiene sibilancias o dificultad para respirar.
- Haga ejercicios de calentamiento antes de hacer ejercicio.
- Evite cosas que le causarán AIE como el polvo, animales, polen de pastos, hierbas y árboles. El aire frío y seco también puede ser una causa.
- Use una bufanda sobre su boca o nariz durante el tiempo frío. Esto calentará y humidificará el aire antes de que alcance las vías respiratorias.
- Escoja un ejercicio que le guste hacer. Podría escoger un ejercicio como natación, caminata y ciclismo. Empiece lentamente al principio, y aumente su tiempo e intensidad en los siguientes días y semanas.

¿Cuáles son los síntomas del AIE?

Si tiene estos síntomas, Ud., puede tener AIE:

- sibilancias
- tos
- falta de respiración
- rigidez en el pecho
- fatiga
- menos capacidad para ejercitar

Consulte a su médico si tiene cualquiera de estos síntomas.

¿Cómo se trata el AIE?

El AIE se trata con medicina. Su proveedor de salud trabajará con Ud. para encontrar la medicina y el plan para el asma que funcionen para Ud.

¿A quién llamo si tengo preguntas o problemas?

Si tiene preguntas, llame a su proveedor de atención médica.

Instrucciones especiales: _____

_____

_____

© 2006 Denver Health & Hospital Authority, Denver, CO