



## ¿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 broncoespasmo.

### ¿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
- falta de respiración
- fatiga
- tos
- rigidez en el pecho
- 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:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_