

## Asma Provocada por el Ejercicio Exercise – Induced Asthma

El ejercicio es una de las causas más comunes que hace que el asma se empeore. Para algunas personas, el ejercicio puede ser la única causa que el asma se empeore. Con el tratamiento apropiado, el ejercicio no debe ser un problema para la mayoría de las personas. ¡Algunos corredores Olímpicos también tienen Asma!

### ¿Qué es el Asma Provocada por el Ejercicio?

Para algunas personas el asma que es provocada por el ejercicio comienza entre 3 y 15 minutos después de comenzar una actividad. Para la mayoría de las personas, comienza casi inmediatamente después de parar el ejercicio. Tos, jadeos, sensación de pecho apretado y sentir que no puede respirar, todo esto puede suceder con el asma provocada por el ejercicio.

Esto no es lo mismo que sentirse corto de aliento, como cuando la personas no están en buenas condiciones físicas. Es muy importante reconocer la diferencia entre los dos.

Es aconsejable hacerse un examen médico para comprobar si el asma es provocada por el ejercicio. Este examen se puede hacer en la oficina de su doctor o en el hospital. Durante este examen, puede que tenga que correr, o caminar en una cinta de andar (treadmill) o en la bicicleta de ejercicio. Este examen le puede ayudar a su doctor a entender mejor su asma.

### Como Tratar el Asma Provocada por el Ejercicio

El propósito de tratar el asma provocada por el ejercicio, es permitirle a usted que pueda disfrutar de sus actividades sin que su asma se empeore. Su doctor le recomendará un medicamento en forma de inhalador para usarlo antes de comenzar su ejercicio. Este medicamento se toma generalmente de 10 a 20 minutos antes de comenzar el ejercicio. Hable con su doctor sobre estos medicamentos.

### Como usar el Medidor de Flujo Máximo (Peak Flow Meter) para ayudarlo con su ejercicio.

El Medidor de Flujo Máximo (Peak Flow Meter) es un aparato pequeño en el que usted sopla y éste le indica como esta respirando.

Cuando su asma se empeora, los números en el Medidor de Flujo bajan.

Esto le indica que debe parar de hacer ejercicio o que usted puede necesitar más medicamento.

El Medidor de Flujo le puede ayudar a decidir cuando puede hacer deporte.

Consulte esto con su doctor.

### ¿Qué deportes son los más apropiados para personas con asma provocada por el ejercicio?

Deportes en los que usted tiene la oportunidad de descansar son los mejores. Algunos de estos son el béisbol, fútbol, tenis y la mayoría de las pruebas de atletismo (track and field) La mayoría de las personas pueden participar en casi todos los deportes si usan un inhalador antes de hacer ejercicio. También ayuda hacer ejercicios de calentamiento, antes de comenzar un deporte. Algunos de nuestros mejores atletas sufren de asma.

PTE.109 © Copyright April 4/1996

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

**National Jewish Health** is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 123 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit [njhealth.org](http://njhealth.org).