

## MI HIJO ES ASMÁTICO ¿PUEDE HACER EJERCICIO FÍSICO?

FERRIOL CAMACHO, MANUEL. Pediatra. Alergología. Hospital Marina Alta. Denia. Alicante.

El papel del ejercicio físico en la atención del niño con asma se considera en la actualidad esencial para su salud. El conocimiento tanto por el niño como por los padres, profesores y sociedad en general del asma, su clínica y pautas de conducta a seguir, es uno de los pilares fundamentales para el correcto tratamiento integral del asma.

### **Consideraciones a tener en cuenta antes y durante el ejercicio:**

1.- Premedicación previa al ejercicio: utilización de los medicamentos recomendados, que generalmente son en aerosol, entre 10- 15 minutos antes del ejercicio.

2.- Pre calentamiento adecuado: para evitar el jadeo, es esencial un periodo de pre calentamiento más largo y menos intenso de lo normal. Puede incluir actividades en las cuales el niño pueda controlar la intensidad y con ello descubrir su nivel de tolerancia al ejercicio y sus límites.

3.- Ejercicio a intervalos: alternando períodos de ejercicio vigoroso que no exceden de 3-4 minutos, con períodos de reposo relativo o de ejercicio menos intenso. Esto se consigue con juegos de pelota, por ejemplo, baloncesto, fútbol, etc.

4.- Ejercicio submáximo: Deben realizar los ejercicios sin llegar al esfuerzo máximo, intentando conseguir una frecuencia cardiaca entre 160 y 170 latidos por minuto, en niños entre 10 y 15 años.

5.- Ambiente cálido y húmedo, o por lo menos evitar el frío utilizando mascarillas, pañuelos, etc.

6.- Respiración nasal: Se debe enseñar a los niños a respirar por la nariz con el fin de calentar y humedecer el aire, aunque muchos niños con asma de esfuerzo, padecen también rinitis, lo que impide esta maniobra.

7.- Debe existir un período gradual de enfriamiento al finalizar el ejercicio.

8.- El programa de entrenamiento debe ser divertido para el niño y tan variado como sea posible, combinándolo con juegos deportivos motivadores, creando sensación de alegría y placer a los niños.

Si durante un ejercicio sufre una crisis, pensar que casi seguro no es la primera vez que lo tiene, y si el niño conoce bien su situación sabrá comportarse. Debemos calmarlo, llevarlo a un lugar aireado, tranquilo y hacer que se administre la medicación broncodilatadora que use habitualmente, medicación que debe de llevar siempre en su bolsa de deporte. Si tras la toma de ésta, la crisis no cede, deberemos preguntarle si desea ir a un centro sanitario, ya que por ser una situación crónica el niño normalmente conoce sus necesidades.

Es importante, que una vez ceda la crisis el niño se integre en el grupo de juego o deporte, si esto le es físicamente posible, aunque como es normal estará fatigado y deberá

realizar un ejercicio menos violento, juegos etc. Debe evitarse mandarle al vestuario si no es necesario para no aislarle del grupo por culpa de su enfermedad.

Después de una crisis es muy difícil que ésta se repita, ya que existe un período de tiempo en el cual es necesario mucho más esfuerzo que el realizado anteriormente para que se le produzca otra.

Aunque en ocasiones el ejercicio físico induzca a una crisis de broncoespasmo, el deporte y la actividad física regular están considerados como parte importante en el tratamiento integral del niño con asma. Una buena preparación física desarrolla los músculos necesarios que el niño deberá ejercitar en los momentos de las crisis. El deporte es muy importante, también para ellos, tanto física como mentalmente para no sentirse diferentes.