

# ¿Su Asma es



## Afectado por Ejercicio?

¿Tiene dificultad al respirar durante o después de hacer ejercicio o cualquier actividad física?

Durante ejercicio las vías respiratorias se hacen pequeñas, porque los músculos alrededor de las vías las aprietan y producen bastante mucosidad

El Asma afectado por ejercicio es la forma más común de Asma, y puede ser controlado por medio de medicina recetada por su medico

## Síntomas

- ♣ Pecho apretado
- ♣ Falta de respiración
- ♣ Un silbido en el pecho al respirar
- ♣ Tos



Los síntomas ocurren minutos después de empezar cualquier ejercicio

Trate de evitar ejercicio si se presentan síntomas antes de ejercicio.

## Puntos de Ejercicio

➤ Por lo menos 15 minutos antes hacer ejercicio, tome la medicina de alivio rápido (Albuterol o Ventolin) y use la medicina de control por largo tiempo tal como su doctor lo indique

➤ Estire sus musculos por 10-15 minutos para que el pulso de su corazón aumente gradualmente

➤ Escoja algún deporte o actividad que concuerde con su Asma.

*Por ejemplo:*

- ✓ El nadar
- ✓ Andar en bicicleta
- ✓ Fútbol Americano
- ✓ Baseball
- ✓ Deportes de campo



\* Evite el ejercicio cuando esté nublado o la calidad de aire sea mala (Revise el periódico y el reporte del tiempo)

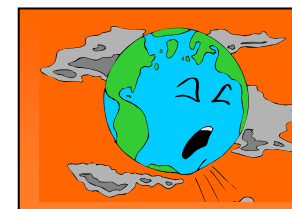
\* Evita hacer ejercicios cuando el clima esté frío y seco  
✓ Si es necesario hacer ejercicio durante este tipo de clima- úse una bufanda que cubra su boca. Esto ayuda que el aire que respire sea cálido y húmedo.

\* Termine ejercicio lentamente por lo menos 10 minutos para evitar un cambio en la temperatura de las vías respiratorias.

\* Siempre tenga medicina de alivio rapido. Inhaladores deben de estar en el sitio de ejercicio. Cargue la medicina para estudiantes chicos.

\* Dígale a sus entrenadores y maestros de educación física acerca de su Asma. Así ellos podrán saber como actuar en caso de un episodio.

¡Aprendiendo como controlar el Asma es MUY importante!  
Pregúntele a su medico sobre las cosas que no entiende.



*¡Lo más que sepa, lo mejor que va a poder*  
**Controlar Asma Ahora!**

El Ejercicio Puede Afectar Su Asma Pero...  
¡No Deje Que Le Impida!

La Clinica de los Niños  
Sirviendo los Niños y Sus Familias  
2801 Atlantic Avenue  
Long Beach, CA 90801  
(562) 933-0400

