

Para niños: el asma y la gimnasia



Aunque tengas asma, podrás disfrutar haciendo deportes si aprendes a practicarlos sin peligro. ¡Las actividades físicas hasta pueden aliviarte el asma! Además de divertirse, saldrás ganando de muchas formas, porque la gimnasia:

- Mejora la salud de tus pulmones, y así el asma te molesta menos.
- Te enseña nuevas maneras de estirarte, alcanzar objetos y moverte.
- Te da más energía.

Primero la seguridad

Tu proveedor de atención médica te dirá cómo puedes hacer gimnasia sin peligro. Puedes hacerle las siguientes preguntas:

- ¿Debo usar mi inhalador antes de hacer gimnasia?
- ¿Por cuánto tiempo puedo hacer gimnasia cada día?
- ¿Cómo sé que debo ir más despacio o descansar? ¿Puedo hacer gimnasia si estoy resfriado?

Con la ayuda de tus padres, cuéntale a tu maestro de educación física (P.E., por sus siglas en inglés) y a tus entrenadores que tienes asma. Ponte de acuerdo con él para darle una “señal de asma”. Cuando necesites ir más despacio o pararte, haz la señal. Por ejemplo, podrías simplemente levantar la mano para llamar a tu maestro o entrenador.

Pon atención al tiempo

- Si hace frío, respira por la nariz y no por la boca. Esto calienta el aire antes de que te entre en los pulmones. Prueba usando una bufanda para cubrir tu nariz y boca.

- Haz gimnasia adentro si afuera hace mucho calor, o el aire está muy sucio o lleno de polen.
- Toma agua o jugo antes, durante y después de hacer gimnasia.
- ¡No te des por vencido con la gimnasia! Si todavía te da asma, pregúntale a tu proveedor de atención médica qué debes hacer.

Antes y después de hacer gimnasia

Trata de seguir estas sugerencias de seguridad para el asma cada vez que lo practiques:

1. Usa tu inhalador antes de hacer ejercicio, si tienes que hacerlo.
2. Haz ejercicios de calentamiento por lo menos durante 5 minutos, estirándote o trotando.
3. Recuerda, tienes que ser capaz de hablar mientras haces gimnasia o estás en actividad física. Si no puedes hacerlo, ve más despacio o deja de hacer la actividad.
4. Haz ejercicio con menos intensidad (vuelve a la calma o enfríate) durante los últimos 5 minutos como mínimo. Antes de terminar, estírate o simplemente ve más despacio.

© 2000-2018 The StayWell Company, LLC. 800 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.