Asma y practica deportiva



La gente que padece asma puede hacer más que practicar deporte: puede destacar en el deporte. Casi el 17% de los atletas norteamericanos que participaron en los Juegos Olímpicos de 1996 tenían asma. Y esos atletas olímpicos no sólo participaron -el 30% de ellos ganó alguna medalla olímpica.
Incluso aunque no quieras ser atleta profesional, el hecho de estar activo y hacer deporte puede beneficiar mucho a tu salud. Te ayudará a mantenerte en forma, a mantener un peso saludable e, incluso, a fortalecer los músculos pectorales que participan en la respiración. Si tienes asma, esto último es especialmente importante porque puede contribuir a que los pulmones te funcionen mejor.

El deporte también tiene fantásticos efectos beneficiosos sobre la salud emocional: al hacer ejercicio, el cuerpo fabrica endorfinas, unas sustancias químicas que hacen que la persona se sienta más tranquila y feliz. El ejercicio físico ayuda a algunas personas a dormir mejor. Y también puede ser de gran ayuda en algunos problemas psicológicos, como la depresión leve: cuando uno se siente fuerte puede verse a sí mismo con mejores ojos.

¿Qué deportes son más recomendables?

Hay algunos deportes que no tienen tantas probabilidades de ocasionar problemas a la gente que padece asma. Por ejemplo, la natación y el esquí de pista tienen menos probabilidades de desencadenar crisis asmáticas. Deportes como el béisbol, el fútbol americano, la gimnasia y el atletismo (carreras de velocidad, salto de obstáculos,

lanzamiento de jabalina, etc., excluyendo las actividades de resistencia y/o largo recorrido) también suelen ser adecuados para las personas con asma.

Los deportes de resistencia, como correr trayectos largos y el ciclismo, y aquellos que requieren hacer un gasto energético durante un período de tiempo prolongado, como el fútbol y el baloncesto, pueden ser menos recomendables para una persona con asma. Esto es especialmente cierto para los deportes que se practican en condiciones de frío, como el esquí de travesía o el hockey sobre hielo. Pero esto no significa que tengas que renunciar a esos deportes si disfrutas mucho practicándolos. De hecho, muchos atletas que tienen asma han comprobado que, con el entrenamiento y la medicación adecuados, pueden practicar cualquier deporte que elijan.

¿Qué precauciones deberías adoptar?
Antes de hacer deporte, tu asma debería estar bien controlada - en otras palabras, no deberías estar teniendo muchas crisis. La mejor forma de tener el asma bajo control es seguir al pie de la letra tu plan de acción contra el asma, tomándote todos los medicamentos que te haya recetado el médico -incluso cuando te encuentres bien. Si te saltas algunas tomas de la medicación "de control", o preventiva, tus síntomas podrían empeorar. Si te olvidas de tomar los medicamentos contra el asma que te ha recetado el médico antes de hacer ejercicio, podrías sufrir una fuerte crisis asmática e, incluso, tener que acudir a un servicio de urgencias médicas. Deberías llevar siempre encima la medicación "de rescate", o alivio inmediato, incluso durante los entrenamientos, por si tuvieras una crisis.

Habla con tu médico sobre tus planes para entrenar y practicar deporte. Tal vez te sugiera algunas estrategias de entrenamiento. Dependiendo de cuáles sean los desencadenantes de tus ataques de asma, es posible que esas estrategias incluyan evitar los entrenamientos al aire libre cuando los niveles de polen y esporas sean altos, llevar bufanda o un pasamontañas cuando entrenes al aire libre durante los meses de invierno, o asegurarte de que siempre dedicas unos minutos al calentamiento antes de hacer ejercicio y al enfriamiento al acabar la sesión. Estas sugerencias deberían estar escritas en tu plan de acción contra el asma.

Asegúrate de que tanto tu entrenador como tus compañeros de equipo saben que tienes asma y entienden cuándo necesitas tomarte un respiro y qué pasos se deberían seguir en el caso de que tuvieras una crisis. Cuando lleves un tiempo, aprenderás a escuchar tu cuerpo y sabrás cómo evitar o controlar tus problemas respiratorios durante los partidos o entrenamientos.

por Alejandro Luis Trionfini