

The Wellness News

Número 44. May de 2011



Factores desencadenantes del asma e ideas falsas comunes relacionadas con el ejercicio

Más de 20 millones de estadounidenses viven con asma, y todos los días 40.000 de esas personas faltan a la escuela o al trabajo debido a la enfermedad. Mayo es el Mes nacional de toma de conciencia sobre el asma y las alergias, pues se trata del mes más complicado para quienes padecen de asma o alguna alergia. Existen muchas ideas falsas en torno del asma, en especial en relación con su vínculo con el ejercicio. Este mes aclararemos algunos de esos conceptos erróneos y evaluaremos las distintas verdades acerca de asma.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica que causa inflamación de las vías aéreas, estrechando el espacio por el que viaja el aire hasta llegar a sus pulmones. Respirar se puede volver muy dificultoso a veces, y muchos asmáticos se refieren a esta condición como ataque, recrudecimiento o exacerbación del asma. Estos ataques incluyen tos, opresión del pecho, jadeos y dificultades para respirar. Muchos investigadores están de acuerdo en que tanto la genética como el medio ambiente son factores comunes que pueden interactuar para provocar el asma.

Factores desencadenantes

Cada persona asmática posee factores desencadenantes específicos que pueden llevarle a sufrir un ataque de asma. Los factores desencadenantes más comunes son el humo del tabaco y el humo de segunda mano. Los asmáticos deben evitar el tabaco todo lo posible. Otros factores desencadenantes pueden ser: los ácaros, la polución ambiental, las cucarachas, las mascotas y ciertas infecciones respiratorias.

Tratamiento

En la mayoría de los casos, el asma se trata usando medicamentos recetados por un médico para controlar y evitar los ataques.

¿Sabía que, cada día, 30.000 personas sufren un ataque de asma en los Estados Unidos? ¡El asma y las alergias afectan a 1 de cada 4 estadounidenses!

The Wellness News

Más...

Asma y ejercicio

Para algunas personas, la actividad física puede ser un desencadenante de un ataque de asma. Sin embargo, no debe evitar la actividad física, a menos que su doctor se lo recomiende. En los Juegos Olímpicos de verano de 1984, 67 de los 597 atletas estadounidenses eran asmáticos. De ellos, 41 ganaron medallas. ¡El asma no los detuvo y tampoco debería detenerle a usted! La actividad física es una parte muy importante de un estilo de vida saludable, y debería preguntarle a su médico sobre medicamentos que pueden ayudarle a mantenerse activo y a lidiar con su enfermedad.

Consejos sobre ejercicios para asmáticos

Entonces, ¿está listo para retomar una rutina de ejercicios pero no sabe cómo empezar? Ve los consejos de abajo para ejercitarse aun teniendo asma:

Comprometa a un amigo – La responsabilidad ayuda al comenzar una rutina de ejercicios. Ejercitarse junto a un amigo puede hacer las cosas más divertidas y seguras.

Comience a ejercitarse a ritmo lento – Comience realizando un calentamiento y finalice con una relajación. Incremente la ejercitación en forma gradual con el tiempo.

Consejos sobre ejercicios - continuación

Tome descansos – Descanse unos cinco minutos cada vez que sienta la necesidad de detenerse y beba mucha agua.

Respete su cuerpo – Respire a través de la nariz y no por la boca para evitar desencadenar un ataque. No se ejercite en exceso en aquellos días en que sus síntomas de asma están exacerbados y siga tomando su medicina de acuerdo con las indicaciones de su doctor.

Alterne las actividades – Intente realizar diferentes formas de actividad física regularmente. Por ejemplo, intente nadar un día y caminar al día siguiente.

Todos estos consejos son grandes recordatorios para continuar con su rutina de ejercicios. Recuerde consultar a su médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física.



Para más información, llame a su educador de salud al 1-800-433-2320

Fuente: www.asthmacapitals.com, www.nhlbi.nih.gov, www.aafa.org, www.cdc.gov, www.bam.gov