

Diapositiva

1

ASMA Y EJERCICIOS EN NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS

**DR. JUANA MARIA RODRIGUEZ CUTTING
PROFESORA CONSULTANTE DE PEDIATRIA
MASTRER EN ENFERMEDADES INFECCIOSAS**

Diapositiva

2

INTRODUCCION

El asma es la enfermedad crónica no transmisible más frecuente en Cuba y en el mundo

El ejercicio regular y práctica de deportes son considerados importantes componentes en su manejo, y mejora la calidad de vida del paciente.

Diapositiva

3

INTRODUCCION

Algunos niños y adultos asmáticos evitan la práctica de ejercicios y deportes.

Es frecuente que los profesionales prohíban el ejercicio, cuando este actúa como inductor

Diapositiva

4

AIE EN ADOLESCENTES

El Asma Inducida por el ejercicio (AIE) es una característica de cualquier tipo de asma, donde en el período asintomático, aparece una exacerbación inducida por el ejercicio, espontáneo o provocado por pruebas ergométricas o bicicleta

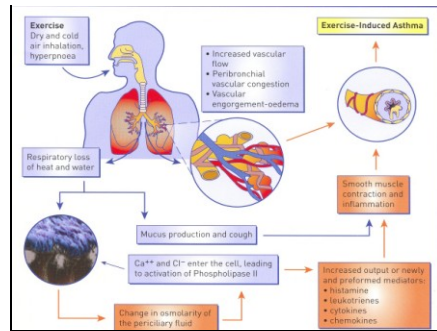
Diapositiva
5

Patogénesis y Fisiopatología del AIE

Aunque existen puntos oscuros
El enfriamiento, y deshidratación de la vía aérea, por la hiperventilación, son los principales factores del desencadenamiento del AIE
Balance bronco constricción -bronco dilatación durante el ejercicio.

Pediatric Allergy and Immunol 2012,23(1)

Diapositiva
6



Diapositiva
7

AIE.CUADRO CLINICO Y DIAGNOSTICO

Algunas personas tienen AIE y Asma típica, mientras **que otras sólo experimentan el asma inducida por el ejercicio.**

Tos seca, respiración sibilante y opresión en el pecho de cinco a 20 minutos después de comenzar a hacer ejercicios, generalmente son de intensidad ligera o moderada.
PFR 10-30 min. Después del ejercicio. < 15% VEF

Diapositiva
8

AIE.CUADRO CLINICO Y DIAGNOSTICO

Múltiples estudios plantean diferencias entre niños y adultos

Monitoreos de la FP en niños han demostrado, que el broncoespasmo se inicia antes de terminar el ejercicio.

Diapositiva
9

MANEJO DEL PACIENTE

AIE. MEDIDAS NO FARMACOLOGICAS.

El ejercicio, NO debe suspenderse, sino entronarse de forma que pueda, una vez recuperada la permeabilidad de la vía aérea, realizarse con mejores resultados, sin usar medicamentos

Diapositiva
10

¿Cuales son los beneficios de los ejercicios sobre la salud?

- Mejoran: el sueño, la autoestima, la ansiedad, la confianza en si mismo y el aspecto personal.
- Disminuyen el riesgo de padecer enfermedades
- Contribuye a la relajación y ayuda a movilizar y expulsar secreciones

Diapositiva
11

DEPORTES RECOMENDADOS

La natación, debido al ambiente templado, húmedo, la tonificación de los músculos respiratorios y la posición horizontal.

TALASOTERAPIA

- La espuma de mar es rica en iones negativos que favorecen la salud.
- En el agua de mar se encuentran más de 80 elementos necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Diapositiva
12

Selección del deporte

Debe orientarse al niño en las escuelas de Instrucción Y/o de niños asmáticos.

Otros deportes recomendados:
Béisbol, Fútbol, gol, gimnasia, atletismo de distancias cortas, Surf y lucha libre.

Diapositiva
13

Deportes que pueden agravar el AIE

Esquí de fondo, baloncesto, atletismo de distancias largas y hockey sobre hielo.

Diapositiva
14

¿Es el asma un impedimento para llegar a ser deportista de alto rendimiento?

NO

Varios deportistas cubanos con esta enfermedad han llegado a ser campeones olímpicos: Zulia Calatayud (atletismo), Dayma Beitrán (Judo), Leyanó González (gimnasia)

Diapositiva
15

MEDIDAS FARMACOLOGICAS

**1-BETA A. DE ACCION CORTA (SALBUTAMOL INHALADO)
15-20 min. Antes del ejercicio.**

**2-ESTEROIDES INHALADOS
30-60 min. Antes del ejercicio.**

3. BETA A. DE ACCION LARGA (SALMETEROL) 2-4 horas antes.

4.AL, Intermitentes o diario, 2 hrs antes del ejercicio, en los que usan GCI

5.OTROS: Aminofilina, Atrovent, antihistaminicos ????

Diapositiva
16

Recomendaciones

- Realizar un calentamiento prolongado y progresivo
- No realizar ejercicios máximos en intensidad.
- Llevar la medicación bronco dilatadora de acción rápida en la bolsa de deporte.
- Evitar hacer un ejercicio intenso si se tiene una infección respiratoria.
- Nunca hacer un ejercicio fuerte si se notan alibidos o tiene mucha tos.

Diapositiva
17

CONCLUSIONES

Con el control y la preparación correcta, la mayoría de los pacientes pueden participar en cualquier deporte.

El ejercicio mejora la función respiratoria, al fortalecer los músculos de la respiración y con ello su calidad de vida.

No lo suspenda

Diapositiva
18

GRACIAS