



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found  
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\\_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found  
<file:///var/www/enfam>

## Asma y ejercicio

### ¿Qué es el asma?

Es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias, caracterizada por una obstrucción bronquial reversible total o parcialmente. Produce, tos, sibilancias (silbidos o pitos), opresión torácica, cansancio con dificultad progresiva respiratoria y para hablar

### ¿Existe el asma inducida por ejercicio físico?

Sí, el asma no obedece a una causa única, sino a diversos factores, uno de ellos puede ser el ejercicio físico, aunque rara vez ocasionará un episodio grave que precise hospitalización.

### ¿Por qué ocurre?

Probablemente sea debido al enfriamiento y sequedad de las vías respiratorias que ocurre durante la práctica del ejercicio, favoreciendo el estrechamiento y compresión de la vía aérea.

### ¿Se puede hacer deporte si se tiene asma?

Un chico con asma controlado puede y debe realizar cualquier deporte, incluido el de competición.

Los niños con asma pueden sentir la falta de aire o mostrar otros síntomas de asma con menor esfuerzo. Para evitar esta sensación, reducen su nivel de actividad alcanzando menor tolerancia al ejercicio, incluso con pequeños esfuerzos. Si esto persiste, el niño se vuelve inactivo, llegando sin hábitos deportivos a la adolescencia

Por ello es necesario que el asmático realice ejercicio. Cuando participan en actividades programadas y de forma regular, suelen mejorar la capacidad y tolerancia al mismo. Le permitirá desarrollarse y aprender a controlar su respiración.

Son buenos los deportes en equipo, pues permiten modificar la intensidad, pero además facilitan el relevo (balonmano, baloncesto) o el descanso mientras el juego se practica en otra parte del campo (fútbol, rugby). Esto permite que haya momentos de actividad y descanso continuos con períodos de recuperación completos.

### ¿Qué recomendaciones se deben dar a un niño con asma al hacer deporte?

- La adaptación al ejercicio debe ser progresiva, mejorando poco a poco la forma física. Evitar el agotamiento.
- El período de ejercicio debe ir precedido de 5-10 minutos de calentamiento muscular progresivo, para inducir el período refractario, seguido de un período de enfriamiento gradual.
- Respirar por la nariz mientras haga ejercicio
- No realizar ejercicios aeróbicos extenuantes. El objetivo sería conseguir un ejercicio aeróbico continuo y rítmico, de 20 a 30 minutos de duración un mínimo de tres veces por semana.
- No realizar ejercicio durante las exacerbaciones asmáticas, ante el menor síntoma de molestia o en presencia de alérgenos a los que esté sensibilizado.
- Los deportes más aconsejables son los que pueden realizarse en ambientes templados y húmedos como la

natación o las actividades en lugares cerrados y limpios.

- Evitar los ambientes fríos y secos o contaminados.

### **¿Hay algún deporte no recomendado en un asmático?**

El buceo con botellas de aire es el único deporte que no se recomienda, debido a los cambios de presión y por la imposibilidad de tratar una crisis de asma a cierta profundidad. Sí se podría practicar el buceo a pulmón libre, sin riesgo superior al no asmático.

### **¿Cómo se trata?**

El objetivo principal es que el asma esté bien tratado y controlado.

En ocasiones el pediatra indicará que se administre alguna medicación 15-20 minutos antes de iniciar el ejercicio.

Si con ese tratamiento previo no es posible evitar los síntomas, se recomendará un tratamiento preventivo diario durante largo tiempo, para disminuir la inflamación de las vías respiratorias

Si durante la práctica del ejercicio se nota falta de aire:

- Debe pararse, sentarse, respirar calmado y tranquilo y beber algo de líquido.
- Quedarse con ropa cómoda y con espacio libre a su alrededor.
- Tomar lo antes posible la medicación de rescate (broncodilatadores) indicada por el pediatra (salbutamol inhalado o semejante)
- Si no se recupera, debe consultar a su pediatra o acudir a un Servicio de Urgencias.

Artículo publicado el 15-1-2024, revisado por última vez el 15-1-2024

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/asma-ejercicio>