

# Para niños: el asma y el ejercicio

Aunque tengas asma, podrás disfrutar haciendo deportes y otras actividades físicas si aprendes a practicarlos sin peligro. Ser activo puede incluso ayudarte con el asma. Además de divertirte, saldrás ganando de muchas formas, porque la actividad física:

- 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 actividad física sin peligro. Puedes hacerle las siguientes preguntas:

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

Con la ayuda de tus padres, cuéntale a tu maestro de educación física y a tus entrenadores que tienes asma. Asegúrate de que comprendan qué es el asma, cómo se trata, a qué signos de advertencia deben prestar atención y cómo es posible que deban ayudarte. Ponte de acuerdo con ellos para darles una "señal de asma". Cuando necesites ir más despacio o detenerte, haz la señal. Por ejemplo, podrías 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 entre en los pulmones. Prueba usando una bufanda para cubrirte la nariz y la boca.
- Haz actividad física adentro si afuera hace mucho calor, o el aire está muy sucio o lleno de polen.

## Antes y después de hacer actividad física

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

1. Toma agua o jugo antes de hacer actividad física, durante ella y después.
2. Usa tu inhalador antes de hacer ejercicio, si tienes que hacerlo.
3. Haz ejercicios de calentamiento por lo menos durante 5 a 10 minutos.
4. Tienes que ser capaz de hablar mientras haces gimnasia u otro tipo de actividad física. Si no puedes hacerlo, ve más despacio o deja de hacer la actividad.
5. Haz ejercicio con menos intensidad durante 5 minutos como mínimo. Antes de terminar, haz estiramientos o simplemente ve más despacio.
6. ¡No te des por vencido con la actividad física! Si todavía te da asma, pregúntale a tu proveedor de atención médica qué debes hacer.