

*Informació per a usuaris
i familiars*

Asma i exercici físic



L'exercici físic és beneficiós per a tothom i les persones asmàtiques no en són una excepció. En general, una persona amb asma ben controlada pot realitzar qualsevol esport, però és recomanable que n'estigui informat el responsable de l'activitat física.

A vegades es poden presentar símptomes relacionats amb l'exercici, com ara sibilàncies (xiulets), opressió toràcica, tos o dispnea (sensació de falta d'aire per respirar)

Què cal fer si apareixen símptomes durant la realització de l'exercici

- Deixeu de fer exercici immediatament.
- Preneu la medicació de rescat indicada pel vostre metge: salbutamol MDI o terbasmin DPI, segons la pauta indicada.
- Tranquil·litzeu-vos.

Pautes per evitar l'aparició de símptomes durant la realització d'exercici

- Heu de prendre tots els tractaments que el vostre metge us hagi recomanat i la medicació preventiva abans de l'exercici, si així se us ha indicat a la consulta.
- És fonamental que sempre feu un **escalfament**, suau i progressiu, almenys durant 10 minuts.
- **Respireu pel nas** mentre feu exercici i eviteu fer-ne a l'aire lliure si fa molt fred. Si és inevitable podeu utilitzar

un buff o un mocador per tapar-vos el nas i la boca durant els primers minuts de l'activitat física.

- Deixeu de fer exercici a poc a poc, mai de cop.
- Eviteu fer exercici a l'exterior en època de pol·linització si teniu al·lèrgia a aquell pol·len.
- No feu fer exercici si prèviament ja teniu símptomes d'asma.

Els esports més recomanables

- És important que feu esport de manera continuada i, per tant, escolliu el que més us agradi.
- En general, tolerareu millor els esports com la natació per l'ambient càlid i humit, el tennis i els esports on predomina la coordinació motora i no l'esforç sostingut.
- També són aconsellables els que requereixen esforç i repòs alternativament, com poden ser els esports d'equip; bàsquet, futbol, etc.
- L'atletisme és l'esport que més fàcilment pot desencadenar símptomes d'asma, sobretot en curses perllongades i en ambients secs i freds.

Per a més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'app d'Althaia

