

# Estar activo cuando tienes asma

Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta, ¡incluso cuando se hace por unos pocos minutos!

El asma causa la reducción de las vías respiratorias que puede provocar dificultad para respirar, sibilancias, presión en el pecho y tos. Ser activo reduce la gravedad y la frecuencia con la que ocurren los ataques de asma, lo que resulta en menos visitas a la sala de emergencias y menos preocupaciones. A medida que estás más en forma, te faltará menos aire durante la actividad física.

Algunas personas con asma evitan la actividad física porque puede desencadenar un ataque de asma. Con la falta de ejercicio, su estado físico empeora y tienen síntomas de asma incluso al hacer poca actividad. Con las precauciones y medicamentos adecuados, la mayoría de las personas con asma pueden ser activas de manera segura.

## Empezando

### Comienza sencillo

¡Siéntate menos y muévete más! Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día. Todo se suma.



### Checa tu salud

Habla con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Pregúntale sobre cualquier cambio en tus medicamentos o inquietudes sobre ser más activo.



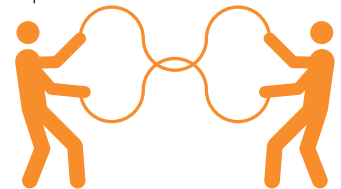
### Haz cardio y entrenamiento muscular

Comienza con una actividad aeróbica ligera, como caminar. Con el tiempo agrega entrenamiento muscular. O, si has perdido masa muscular por no hacer ejercicio, comienza primero el entrenamiento muscular. No importa con qué tipo de actividad comiences, es mejor incluir ambas.



### Mantente activo con un amigo

Realiza actividades que disfrutes y encuentra un compañero de actividades en casa o en el trabajo. Los que hacen ejercicios con un amigo tienden a seguir haciéndolo a comparación de aquellos que lo hacen solos.



### Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo ligero durante 10 minutos antes y después de la actividad física. Esto puede reducir tu riesgo de un ataque de asma.
- Comienza con un esfuerzo ligero a mediano.
- Aumenta gradualmente tu ritmo y el tiempo que pasas siendo activo. ¡Comienza con poco y ve despacio!

## Consejos y precauciones para el asma

Lleva un medicamento de rescate (inhalador agonista beta-2 de acción corta) durante la actividad física. No debes usar tu inhalador todos los días. Esto sugiere que tu tratamiento necesita ser ajustado. Habla con tu médico.

Sé activo cuando sea menos probable que tengas un ataque de asma. A media mañana es mejor.

En general, la actividad física de intensidad vigorosa causa más problemas que la actividad moderada cuando se hace por más tiempo. Esto se debe a que la respiración rápida seca las vías respiratorias mucho más rápido.

El aire frío y seco tiene más probabilidades de desencadenar un ataque que el aire cálido y húmedo. Respira por la nariz durante descansos y durante la actividad ligera (o usa una bufanda sobre la nariz y la boca) para ayudar a calentar y humedecer el aire.

Si tienes síntomas de asma, no comiences a hacer actividad física hasta que mejores. Necesitas de la función normal de las vías respiratorias para estar activo de manera segura.

Comienza donde estás. **Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.**

## Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria. Si has estado inactivo durante mucho tiempo, comienza con pocos minutos por sesión. Acumula hasta 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada (como una caminata rápida, bicicleta ligera, ejercicio acuático o baile). Mejorarás tu resistencia y salud cardíaca/pulmonar.

### ¿Qué?

¡Cualquier actividad rítmica continua!



### ¿Con qué frecuencia?

3-5 días/semana



### ¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo difícil



### ¿Cuánto?

30-40 minutos durante el día



**Recuerda:** Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular hasta 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, haz el doble.

## Precauciones de actividad aeróbica

- Evita actividades al aire libre en los momentos más fríos del día o cuando la contaminación o los alérgenos están en su punto más alto. Si el Índice de Calidad del Aire (ICA) está en el rango de moderado a insalubre (> 50), intenta hacer actividad física adentro. Si estás activo en el interior, ten cuidado con el humo o los alérgenos allí también.
- Las mejores actividades (de menor a mayor probabilidad de desencadenar un ataque) son nadar, caminar, andar en bicicleta y trotar. \* Los productos químicos pueden ser muy altos en las piscinas interiores y respirarlos podrían empeorar tu asma.
- No hagas ejercicio a una intensidad que sea demasiado alta para ti. Puedes provocar un ataque de asma o aumentar el riesgo de lesiones.
- Si la actividad física empeora tus síntomas, detente de inmediato y comunícate con tu médico.

# Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular ayudará a que las actividades diarias y recreativas sean más fáciles y seguras y mejorará tu salud. Si has estado tomando corticosteroides orales durante mucho tiempo, es posible que hayas perdido masa muscular.

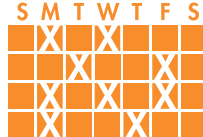
## ¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o su propio cuerpo, (por ejemplo, flexiones en el mostrador de la cocina o sentadillas con una silla)



## ¿Con qué frecuencia?

2-3 días/semana  
\* Un día de descanso entre entrenamientos



## ¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo medio. Aumenta el esfuerzo hasta algo duro.



## ¿Cuánto?

8-12 repeticiones (para cada grupo muscular principal). Repite 2-4 veces.



**Recuerda:** Obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio si lo necesitas. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente.

# Otros tipos de actividad



La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son la base de un programa para personas con asma. Pero puedes disfrutar y beneficiarte de estas otras opciones.

## Yoga, Tai Chi y Pilates

Todos ayudan con el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, y ¡también son relajantes!



## Ejercicios de flexibilidad

Estira tus músculos 2-3 días/semana hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores). Por ejemplo, estira las pantorrillas o los muslos.



## Da más pasos

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad para medir tu progreso y mantenerte motivado. Gradualmente acumula hasta 7,000-9,000 pasos/día.



## Sólo por diversión

Encuentra formas de estar activo que son simplemente divertidas. Juega dobles de tenis. Baila. Cuida tu jardín. Juega con tus hijos o nietos. Encuentra lo que te hace sonreír y hazlo a menudo.



## Más ayuda

Visita [acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](https://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) para encontrar un **profesional de ejercicio certificado por ACSM**.

¿Cómo comenzaré **esta semana?** \_\_\_\_\_