

Exercising With Asthma



The tips below will help you when you exercise or play sports.



When you exercise, the airways of the lungs get smaller because muscles tighten around them and make a lot of thick mucus.

Running, sports and playing hard start asthma attacks for most kids with asthma. Taking asthma medicine prescribed by your doctor can help you play sports and do other activities. Many star athletes have asthma and have won gold medals in the Olympics.

Symptoms



- ★ Chest tightness
- ★ Shortness of breath
- ★ Wheezing (whistling sound when you breathe)

Symptoms occur within minutes of starting exercise.

Exercise Tips

- ☞ Take quick-relief medicine (Albuterol, Ventolin) at least 15 minutes before exercising. Use long-term control medicine daily if prescribed by your doctor.
- ☞ Warm up for 10 to 15 minutes to get your heart rate up slowly.
- ☞ Choose a sport or exercise that fits in with your asthma plan.
 - ★ For example:
 - ✓ Swimming
 - ✓ Biking
 - ✓ Football



- ☞ Try not to exercise outside on very smoggy days.
- ☞ When it's very cold, wear a scarf over your mouth when you exercise to warm and moisten the air breathed in.
- ☞ End with cool-down exercises.
- ☞ Tell your coaches and P.E. teachers about your asthma, so that they know what to do if you have an asthma episode.
- ☞ Know your limits. If you feel clues that an asthma episode is starting, take time out to rest.



Learning how to manage your asthma is very important!

Ask your doctor questions about things you do not understand.



The more you know, the better you can Control Asthma Now!

Exercise can affect your asthma but don't let it stop you!



Cómo hacer ejercicio



Cuando tiene asma

Estos consejos le ayudarán al hacer ejercicio o deporte.



Durante ejercicio las vías respiratorias se hacen pequeñas, porque los músculos alrededor de las vías las aprietan y producen demasiada mucosidad.

Correr, hacer deporte y jugar fuertemente les causa ataques la mayoría de los niños con asma. Asma por ejercicio es la forma más común de asma y puede ser controlado por medio de medicina recetada por su médico. Muchos atletas famosos tienen asma y han ganado medallas de oro en los Juegos Olímpicos.

Síntomas



- ★ Opresión en el pecho
- ★ Falta de respiración
- ★ Un silbido en el pecho al respirar

Los síntomas ocurren minutos después de empezar cualquier ejercicio.

Consejos para hacer ejercicio

- 👉 Por lo menos 15 minutos antes hacer ejercicio, tome la medicina de alivio rápido (Albuterol o Ventolin) y use la medicina de control por largo tiempo tal como su doctor lo indique.
- 👉 Estire sus músculos por 10-15 minutos para que el pulso de su corazón aumente gradualmente.
- 👉 Escoja algún deporte o actividad que vaya bien con su plan de control del asma.
 - ★ *Por ejemplo:*
 - ✓ Nadar
 - ✓ Andar en bicicleta
 - ✓ Fútbol americano



- 👉 Procure no hacer ejercicio al aire libre en días de mucha contaminación.
- 👉 Si hace ejercicio cuando hace mucho frío, cúbrase la boca con una bufanda para calentar y humedecer el aire que respira.
- 👉 Termine de hacer ejercicio lentamente.
- 👉 Hábleles a sus entrenadores y maestros de educación de física acerca de su asma. Así ellos pondrán saber cómo actuar en caso de un episodio.
- 👉 Conozca sus límites.

¡Aprender a controlar el asma es muy importante!

Pregúntele a su médico sobre las cosas que no entiende.



Lo más que sepa, lo mejor que va a poder controlar su asma ahora!

El ejercicio puede afectar su asma, pero ¡No deje que le pare!

