

Cómo controlar tu asma durante el ejercicio

¡El ejercicio puede ayudar a fortalecer tus pulmones y mejorar tu asma!



- Debes hacer ejercicio 5 días a la semana, por 60 minutos al día como mínimo. Ten a la mano tu medicamento de alivio rápido durante el ejercicio.
- Usa una mascarilla o bufanda para cubrir tu boca y nariz cuando hace frío.
- Siempre recuerda "enfriarte" después de hacer ejercicio.
- Informa a tus entrenadores y maestros de educación física sobre tu asma y los medicamentos que estás tomando.



Antes del ejercicio:

- Toma tu medicina de alivio rápido por lo menos 15 minutos antes de hacer ejercicio.
- Haz ejercicios de calentamiento como estiramiento, caminata o trote durante 10 a 15 minutos.

Signos de asma provocados por el ejercicio:

- Tos
- Sibilancia
- Opresión en el pecho
- Dificultad respiratoria



Cuando evitar el ejercicio:

- Clima frío o seco
- Smog o humo en el aire
- Cuando tienes síntomas de asma
- Cuando tienes un resfriado

Estos son los mejores ejercicios para el asma:

- Montar bicicleta
- Béisbol
- Voleibol
- Fútbol
- Gimnasia
- Natación
- Golf
- Yoga

