

Asma y Ejercicio



Hacer deporte, jugar, es algo natural en el niño. Ningún niño-adolescente con asma debe ser privado de dichas prácticas por razón de su enfermedad. La familia siempre pregunta si el niño con asma puede hacer deporte. La respuesta debe ser contundente: el niño y adolescente puede y debe hacer deporte, debe hacer la gimnasia en el colegio, puede practicar el deporte que desee e incluso realizar deporte de

competición.

De hecho, muchos atletas de alta competencia o deportistas olímpicos han sido asmáticos.

Debe quedar claro que antes de iniciar una actividad física si UD. es asmático debe obligatoriamente visitar un especialista en asma para recibir la orientación adecuada, en cuanto a que deporte practicar, o si debe estabilizar su asma con tratamiento farmacológico antes de iniciar el plan de ejercicio.

¿Qué deportes practicar cuando se tiene asma?

¿En cuanto a qué deporte debe practicar?, la primera norma es que el niño-adolescente elija el que más le guste, sin embargo debe tenerse en cuenta que los deportes que mas producen síntomas de asma son los de actividad sostenida:

- atletismo
- fútbol
- baloncesto...

Y hay otros que producen menos síntomas de asma como:

- tenis
- judo
- natación

De todas formas, no se deben consagrar normas universales para todos los niños, sino individualizarlas a la situación de cada uno de ellos; orientando a estos y a sus padres hacia una práctica deportiva satisfactoria en lo personal, y que a la vez evite el desarrollo de síntomas.

¿Son doping las medicinas para el asma?

Las medicinas para el asma no mejoran el rendimiento físico de los deportistas, por lo que no deben usarse para este fin. A las personas asmáticas que realizan deporte de competición, les está permitido el uso de broncodilatadores y antiinflamatorios inhalados para el asma.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

