

EL FUTBOL NO ÉS DOLENT PELS NENS QUE PATEIXEN ASMA CONTROLADA

10 octubre, 2018

✘ Els pares haurien de saber que la pràctica del futbol ajuda als nens a enfortir els músculs respiratoris. Per tant si el teu fill o filla pateix asma i aquesta està controlada pels pneumòleg, el futbol pot millorar el rendiment dels pulmons, enfortir els músculs respiratoris i reduir la gravetat de la crisi. És molt probable que el pediatra o pneumòleg hagi administrat algun inhalador prèviament. Realitza escalfament i evita l'esport a l'aire lliure els dies de molt fred o molt de vent, o els dies que hagi tingut símptomes d'asma. Evitar l'activitat física a l'exterior els dies amb major concentració de pols si el teu fill o filla és al·lèrgic/a.

Algunes vegades l'exercici desencadena símptomes d'asma. Això es denomina asma induïda per l'exercici. Els símptomes de l'asma induïda per l'exercici són la tos, pits, sensació d'opressió al pit o falta d'alè. La majoria de les vegades, aquests símptomes comencen poc després de deixar de fer l'exercici. L'entrenador és molt important que estigui informat que el nen o nena tenen asma i conèixer que s'ha de fer per actual en cas d'una crisi. Com sempre, l'entrenador és molt important que estigui informat de tots els temes de salut dels seus jugadors.

Asma infantil:

En l'asma infantil, els pulmons i les vies respiratòries s'inflamen fàcilment a l'estar exposats a certs detonants, com inhalar el pol·len de l'aire o tenir un refredament o altra infecció respiratòria. L'asma infantil pot causar símptomes diaris que interfereix en els jocs, la pràctica esportiva,

l'escola i el descans del nen. En alguns, l'asma incontrolable pot causar perillosos atacs d'asma.

L'asma infantil no és una malaltia diferent a l'asma en els adults, però els nens s'enfronten a desafiaments especials. L'asma en els nens és la principal causa de visites a urgències, hospitalitzacions i absència escolar. Però, amb un tractament adequat, pares i fills poden controlar els símptomes i evitar el dany als pulmons en l'etapa de creixement.

Símptomes:

Els següents són els signes i símptomes freqüents de l'asma infantil:

- Tos freqüent i intermitent.
- Pits o un so similar a un xiulet a l'exhalar.
- Falta d'aire.
- Congestió u opressió al pit.
- Dolor de pit, en particular en els nens més petits.

Els primers signe d'asma en els nens petits pot ser un xiulets recurrents al respirar que provoca un virus respiratori. A mesura que els nens creixen, l'asma associat amb les al·lèrgies respiratòries és més freqüent.

Els signes i símptomes de l'asma varien d'un nen a altre, i poden empitjorar o millorar amb el pas del temps. És possible que el teu fill o filla només tingui un dels signes o símptomes, com tos persistent o congestió en el pit.