

ASMA CAUSADA PER L'EXERCICI FÍSIC



L'asma induïda per l'exercici és un estretament de les vies respiratòries que estan en els pulmons a causa de l'activitat física intensa. Causa falta d'aire, xiulet al pit, tos i altres símptomes durant l'exercici o després d'aquest.

El terme preferit per aquesta malaltia és "bronqui constricció induïda per l'exercici". Aquest terme és més precís perquè l'exercici indueix a l'estretament de les vies respiratòries, però no és la causa de l'asma. En les persones que tenen asma., és probable que l'exercici sigui un dels diversos factors que poden causar problemes per respirar.

La majoria de les persones que tenen un bronqui constricció induïda per l'exercici poden fer exercici i mantenir-se actives gràcies al tractament dels símptomes amb medicaments per l'asma i les mesures preventives.

Símptomes

Els signes i símptomes del bronqui constricció induïda per l'exercici solen començar durant o poc després de l'exercici. aquests símptomes poden durar 60 minuts o més si no es tracten. Els signes i símptomes poden

incloure els següents:

- Tos
- Sibilància
- Falta d'aire
- Dolor o opressió del pit
- Fatiga en fer exercici
- Desenvolupament esportiu disminuït
- Evitar les activitats (un signe que presenten principalment els nens petits)

Hauràs de consultar amb el teu metges si tens signes o símptomes d'un bronqui constricció induïda per l'exercici. Hi ha una sèrie d'afeccions que poden causar símptomes similars, per la qual cosa és important obtenir un diagnòstic ràpid i precís.

Haurem d'anar d'emergències si tens els següents símptomes:

- Falta d'aire o sibilàncies que augmenten ràpidament, que fan que sigui molt difícil poder respirar.
- Cap millora fins i tot després d'utilitzar inhaladors receptats pels atacs d'asma.

Causes

La causa del bronqui constricció induïda per l'exercici no és clara. És possible que hagi més d'un procés biològic involucrat. Les persones amb bronqui constricció induïda per l'exercici presenten inflamació i poden produir mucositat excessiva després d'una sessió intensa d'exercici.

Factors de risc

És més probable que el bronqui constricció induïda per l'exercici passi en:

- Persones amb asma. Aproximadament el 90% de les persones amb asma pateixen de bronqui constricció induïda per l'exercici. Però, aquesta afecció també pot passar en persones sense asma.
- Esportistes d'elit. Malgrat que qualsevol persona pugui patir broncoconstricció induïda per l'exercici, és més comú en esportistes d'alt nivell.

Els factors que poden augmentar el risc de la malaltia o que poden actuar com a desencadenants comprenen:

- Aire fred
- Aire sec
- Contaminació de l'aire
- Clor a les xarxes de natació

- Substàncies químiques per equips de neteja per gel
- Activitats que involucren respiracions profundes per períodes perllongats, com córrer llargues distàncies, nadar o jugar al futbol.

Complicacions

Si no es tracta, el bronqui constricció induïda per l'exercici pot causar el següent:

- Dificultat per respirar, greu o que posi en risc la vida, en especial, en les persones que tenen asma mal tractada.
- Mala qualitat de vida a causa de la incapacitat d'exercitar-se.