

L'ASMA CAUSADA PER FER EXERCICI

7 març, 2024



L'asma produïda per fer exercici físic es produeix quan les vies respiratòries s'estrenen o comprenen en fer activitat física intensiva. Provoca la falta d'aire, xiulets al pit, tos i altres símptomes mentre practiquem futbol o qualsevol altre esport, o després de fer-ho.

Tècnicament parlem d'una "bronc constricció induïda per l'exercici". La majoria de les persones que pateixen asma també tenen bronc constricció induïda per l'exercici. Però, qui no té asma ha de saber que també pot patir-la.

La majoria d'aquests esportistes poden continuar fent la seva activitat física si tracte correctament els símptomes. Aquest tractament inclou medicaments per l'asma i mesures per evitar els símptomes abans de començar l'activitat física.

Síntomes

Els símptomes d'aquesta patologia solen començar durant o poc després de l'exercici. Aquests problemes solen començar durant o després de l'exercici. Uns símptomes que poden allargar-se una hora o més si no es tracten i inclouen:

- Falta d'aire.
- Dolor o opressió del pit.
- Fatiga al fer exercici.
- Menor rendiment esportiu de l'esperat.
- Evasió de l'activitat física, especialment en els nens petit.

Quan això passa has de demanar al teu pneumòleg un tractament d'urgència si pateixes aquets símptomes:

- Falta d'aire o sibilància que empitjora ràpidament i dificulta la respiració.
- Cap millora fins i tot estudiant un inhalador receptat pels atacs d'asma.

No està clara quina és la causa de la bronc constricció induïda per l'exercici. En el passat, es va pensar que la causa era l'aire fred el causant. Però els estudis més recents, descobreixen que l'aire sec pot ser la responsable de tot plegat. L'aire fred és menys humit que l'aire calent. Respirar aire fred i sec deshidrata les vies respiratòries. Això fa que es contraguin, la qual cosa redueixi el flux d'aire. Altres factors, com el clor o altres gasos, puguin irritar les parets de les vies respiratòries i ajudi a patir dificultats respiratòries.

Aquesta patologia de la **bronc constricció es més freqüent** en esportistes amb determinat factor de risc:

- Persones amb asma: Un 90% de persones que pateixen asma tenen bronc constricció induïda per l'exercici. Però també pot passar en persones sense asma.

- Atletes d'elit: És més habitual en atletes d'alt nivell, malgrat tot, qualsevol persona pot patir bronc constricció.

Hi ha **factors de l'ambient** que poden augmentar el risc d'afecció:

- Aire sec.
- Aire fred.
- Contaminació de l'aire.
- Clor als pilets de natació.
- En un gimnàs, l'olor a perfum, pintura, equips o catifes noves.
- Esports que necessiten de respiracions profundes i en períodes perllongats com jugar a futbol, o córrer llargues distàncies.