

Asma e Exercícios Físicos - Instrução ao paciente

O exercício é bom para todos e também para o asmático.

Não se deve evitar o exercício físico se a asma estiver controlada.

ASMA INDUZIDA por EXERCÍCIO

Pessoas que apresentam sintomas de asma com atividades físicas vigorosas, que geralmente começam 5 a 10 minutos depois de parar a atividade física.

COMO PREVENIR os PROBLEMAS DA ASMA INDUZIDA com o EXERCÍCIO.

-identificar os fatores desencadeantes.

-ter o medicamento disponível para uso antes do esforço, atividade física. Broncodilatador de curta duração de 5 a 10 minutos antes de começar a se exercitar. Caso persistam os sintomas durante ou após o exercício, você poderá usá-lo novamente. Broncodilatador de curta duração são: Salbutamol, Fenoterol e a Terbutalina. Broncodilatador de longa ação duração: Salmeterol e Formoterol, não servem para alívio rápido dos sintomas. Se for usar para ASMA INDUZIDA com o EXERCÍCIO deve ser usado pelo menos 1 hora antes do exercício.

-fazer aquecimento antes do exercício 5 a 10 minutos antes pode prevenir os sintomas; o aquecimento pode ser andar devagar e aumentar gradativamente a velocidade ou fazer polichinelo começando com os braços e depois acrescentar o movimento das pernas.

-finalizar sua atividade com um exercício de relaxamento 5 a 10 minutos após o exercício, pode prevenir os sintomas. O relaxamento pode ser andar ou alongar-se

Buscando seu condicionamento físico!

Se você está acima do peso ou não faz exercícios físicos regularmente, você pode estar fora de forma.

Baixo condicionamento físico pode fazer uma pessoa sentir falta de ar e ser confundida, como portadora de asma de exercício. A falta de preparo físico faz qualquer atividade parecer mais difícil do que ele realmente é, e a pessoa pode alcançar a fadiga mais facilmente. É preciso tempo e esforço para entrar em forma. Faça um plano para alcançar um bom condicionamento físico, mas de forma gradual.

Etapas da ação

- Faça um plano para ser saudável com uma atividade física regular.
- Converse com seu médico antes de iniciar um programa de exercícios para ter certeza de que você está saudável e seu plano de exercício é ideal para você.
- Faça aquecimento antes de se exercitar-se é um relaxamento após finalizá-lo.
- Pergunte sobre o uso de medicamentos para ajudar a prevenir a falta de ar durante o exercício.
- Verifique as condições ambientais antes de iniciar o exercício. São fatores desencadeadores para asma de exercício: temperatura e umidade climática, poluição do ar, pólenes e fungos suspensos no ar bem como vapores químicos dispersos, como aqueles encontrados em piscinas.
- Se você fuma, converse com seu médico sobre as maneiras de abandonar o fumo.