



Educación para el paciente: Asma inducido por el ejercicio (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Qué es el asma inducido por el ejercicio?

El asma inducido por el ejercicio se produce cuando una persona que padece de asma tiene dificultades para respirar durante el ejercicio o después de este. Los médicos suelen referirse a este padecimiento como "broncoconstricción inducida por el ejercicio" porque en realidad el ejercicio no produce asma, pero puede provocar síntomas de asma en algunas personas que ya lo padecen.

¿Cuáles son los síntomas del asma inducido por el ejercicio?

Estos pueden ser algunos de los síntomas:

- Tos
- Sensación de opresión en el pecho
- Falta de aire
- Sibilancia (escuchar un silbido al respirar)

Los síntomas aparecen cuando las vías respiratorias en los pulmones se estrechan e inflaman ([figura 1](#)). En las personas que tienen asma inducido por el ejercicio, esto por lo general ocurre aproximadamente 10 a 15 minutos después de comenzar la actividad física. En la mayoría de los casos, los síntomas desaparecen en aproximadamente 1 hora.

Estos síntomas son diferentes de la falta de aire que se produce durante un "ataque" o episodio de agudización del asma. Las personas que tienen un episodio de agudización del asma podrían tener más dificultad para respirar si intentan hacer ejercicio, porque ya tienen las vías respiratorias estrechas.

¿Existe alguna prueba para detectar el asma inducido por el ejercicio?

Sí, pero si ya sabe que tiene asma, quizás no necesite realizarse la prueba. Es posible que el médico pueda detectar si usted padece de asma inducido por el ejercicio a partir de sus síntomas, o bien, podría pedirle que se haga una prueba de respiración como las siguientes:

- Una "prueba de reto de ejercicio" – Habitualmente, consiste en utilizar una cinta caminadora o bicicleta fija durante varios minutos y luego hacerse una prueba de respiración. La prueba le indica al médico cómo están funcionando los pulmones.
- Una prueba que consiste en inhalar una medicina especial – Se realiza una prueba de respiración antes y después de inhalar la medicina. Si tiene asma, la medicina hará que las vías respiratorias se estrechen.

El médico también podría revisarlo para detectar la presencia de otros problemas que pueden causar síntomas similares. Por ejemplo, las personas que padecen de estrechamiento de las cuerdas vocales, enfermedad pulmonar y algunos problemas del corazón pueden tener dificultad para respirar después de hacer ejercicio.

¿Debo evitar el ejercicio?

No. Aunque tenga asma, el ejercicio es importante para su salud. Sin embargo, quizás sería mejor que evitase hacer ejercicio los días en los que ya tiene síntomas de asma.

¿Cómo se trata el asma inducido por el ejercicio?

Si tiene asma inducido por el ejercicio, puede tratarlo con una medicina "de alivio rápido". Viene en un inhalador, ya sea un inhalador de dosis medida ([figura 2](#)) o un inhalador de polvo seco. Si padece de asma inducido por el ejercicio, asegúrese de llevar consigo su inhalador de alivio rápido cada vez que haya planeado hacer ejercicio.

Las medicinas que se usan para esto son las siguientes:

- Beta agonistas de acción rápida (llamados "broncodilatadores de acción rápida") - Algunos ejemplos de estas medicinas son [el albuterol](#) (ejemplos de nombres comerciales: ProAir HFA, ProAir RespiClick, Proventil HFA, Ventolin HFA) y [el levalbuterol](#) (nombre comercial: Xopenex HFA).

Su médico o enfermero le dirá cómo y cuándo usar el inhalador. La mayoría de las personas necesitan 2 inhalaciones para aliviar los síntomas, pero cada una de las 2 inhalaciones se debe hacer por separado. Haga una inhalación con la primera inspiración profunda y luego otra inhalación con la segunda inspiración profunda. Si los síntomas no desaparecen, puede realizar otras 2 inhalaciones después de 20 minutos.

- Inhaladores combinados de [budesonida-formoterol](#) - Existe un inhalador en el que se combinan las dos medicinas (nombre comercial: Symbicort). [La budesonida](#) es un esteroide que se usa para tratar la inflamación, mientras que el [formoterol](#) actúa velozmente para abrir las vías respiratorias. La mayoría de las personas necesitan 1 inhalación para aliviar los síntomas. Si los síntomas persisten al cabo de 20 minutos, puede hacer 1 inhalación más.

Si se presentan síntomas y usted no tiene el inhalador, o si sigue teniendo dificultad para respirar después de usarlo, **pida una ambulancia (en EE. UU. y Canadá, marque 9-1-1).**

Algunas personas se sienten débiles después de usar un beta agonista de acción rápida. Si este es su caso, hable con su médico o enfermero. Es posible que le cambie la medicina o le reduzca la dosis.

¿Se puede prevenir el asma inducido por el ejercicio?

Sí. En primer lugar, es importante que use todas las medicinas para el asma como se lo indique el médico o enfermero. Mantener el asma bajo control puede reducir las probabilidades de tener síntomas al hacer ejercicio.

También puede hacer lo siguiente:

- Use la medicina antes de hacer ejercicio - Por lo general, esto implica usar el inhalador de alivio rápido 5 a 20 minutos antes de hacer ejercicio para ayudar a evitar los síntomas. Los inhaladores de beta agonistas de acción rápida y [budesonida-formoterol](#) son las medicinas que se utilizan con mayor frecuencia para prevenir el

asma inducido por el ejercicio, pero algunas personas, como por ejemplo los niños que realizan actividad física muchas veces al día, reciben otro tipo de medicina para el asma llamado modificador de los leucotrienos.

Si hace ejercicio la mayoría de los días de la semana y necesita usar la medicina de alivio rápido en cada una de esas ocasiones, el médico podría sugerirle que use una medicina para controlar el asma, si es que todavía no usa una. Se trata de una medicina que se usa todos los días, incluso cuando no se tienen síntomas. De ese modo, no tendrá que usar la medicina de alivio rápido con tanta frecuencia.

- Evite hacer ejercicio en determinadas condiciones – El aire muy frío y seco puede empeorar los síntomas. Si hace ejercicio al aire libre en días muy fríos, podría ser de ayuda que se cubra la nariz y la boca con una bufanda o una máscara que no le quede muy ajustada. También puede ser de ayuda evitar hacer ejercicio en lugares donde el aire está contaminado o donde puede estar expuesto al polen o al moho si es alérgico.
- Entre en calor antes de hacer ejercicio – Realizar ejercicios de precalentamiento les permite evitar el asma inducido por el ejercicio a algunas personas, pero no a todas.

Recuerde que **no** debe evitar totalmente la actividad física para prevenir el asma inducido por el ejercicio. El ejercicio es importante para mantener la buena salud. Además, hacer ejercicio regularmente y mantener un mejor estado físico de hecho pueden contribuir a reducir los síntomas del asma. Su médico y su enfermero pueden ayudarle a determinar qué tipo de ejercicio es el más adecuado para su caso, y cómo prevenir y tratar los síntomas.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Asma en adultos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Asma en niños \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Medicinas para el asma \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Cómo evitar los desencadenantes del asma \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Cómo se usa el inhalador de dosis medida \(adultos\) \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Cómo se usa el inhalador de dosis medida de su hijo \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Exercise-induced asthma \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Asthma treatment in adolescents and adults \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Asthma treatment in children \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Trigger avoidance in asthma \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Inhaler techniques in adults \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Asthma inhaler techniques in children \(Beyond the Basics\)](#)

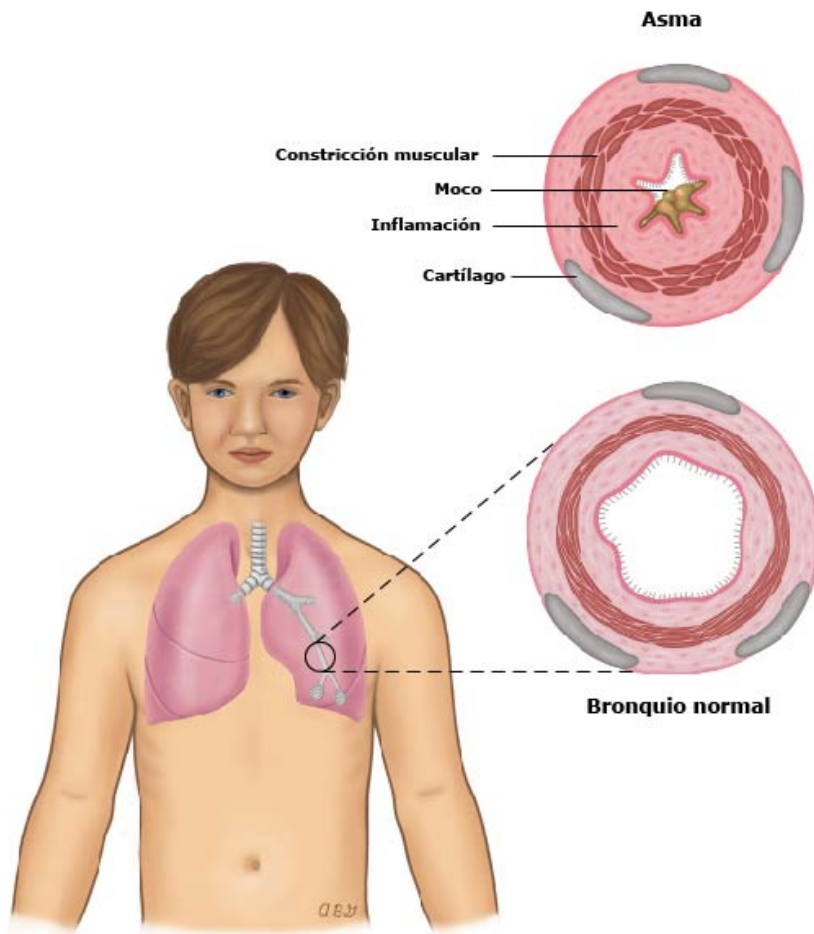
Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

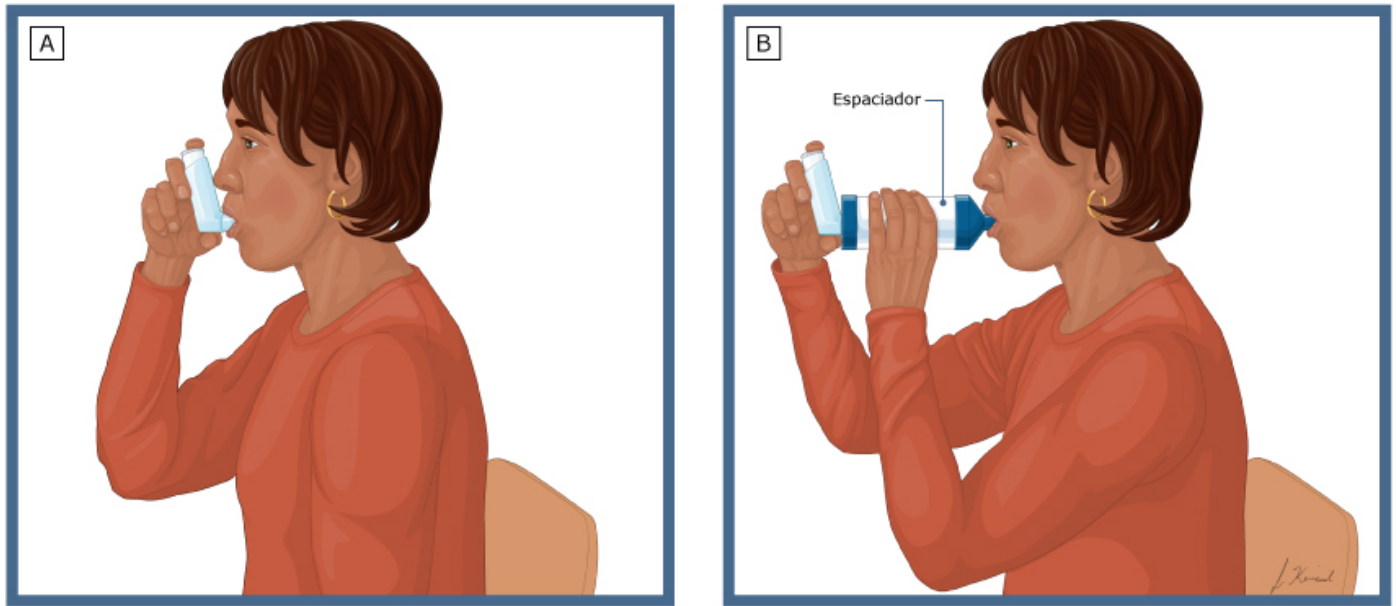
GRÁFICOS

Asma



Durante un ataque o una agudización del asma, los músculos de alrededor de las vías respiratorias se contraen (oprimen) y el recubrimiento de las vías respiratorias se inflama. Luego, se acumula moco. Todo esto dificulta la respiración.

Gráfico 65956 Versión 9.0.es-419.1

Un adulto utiliza un inhalador de dosis medida

Sostenga el IMD en forma vertical con el pulgar en la parte inferior del inhalador (panel A). Si utiliza un espaciador, es posible que tenga que sostenerlo con la otra mano (panel B). Existen distintos tipos de espaciadores.

IMD: inhalador de dosis medida.

Gráfico 114257 Versión 2.0.es-419.1

