

Ariketa egiteko jarraibideak

- Botika hartu ezazu jarduera fisikoa egin aurretik (aldageletan, arropa aldatu baino lehen).
- Beroketa luzea eta progresiboa egin ezazu.
- Saia zaitez ariketak tarteka egiten.
- Ez ezazu egin intentsitate handiegiko ariketarik.
- Ahal den neurrian, onuragarriagoak dira ingurune bero eta hezeetan egiten diren kirolak.
- Ahal denean, arnasa sudurretik hartzen saia zaitez.
- Eraman ezazu beti medikamentu bronkodilatadorea kirol poltsan.
- Ez ezazu arduragabeki jokatu bakarrik edo arrisku-egoeran bazaude, hala nola, mendian, eskalatzen, bizikletan, raftingean... bazabiltza.
- Zaindu ezazu ariketa fisikoa tarte horian egonez gero.



Zer saihestu behar da?



- Intentsitate handiko ariketa fisikoa egitea, asma kontrolatu gabe dagoenean.
- Intentsitate handiko ariketa fisikoa egitea, arnas infekzioren bat izanez gero.
- Ez ezazu egin inoiz intentsitate handiko ariketarik txistu - hotsa edo ez tul handia izanez gero.
- Ez ezazu egin inoiz ariketarik gehieneko arnas botatze-fluxu neurgailuaren (FEM) tarte gorrian bazaude.
- Ekidin itzazu, ahal duzun guztietan, giro hotz eta lehorrak, baita kutsaturikoak edo kea dutenak ere.
- Ekidin itzazu intentsitate handiko ariketak, batez ere egoera fisiko onargarririk lortu ez denean, eta ariketekiko nork bere muga pertsonalak ez dakizkienean.



Zer egin behar da ariketa egin bitartean krisirik bada?

- Ariketa egiteari utzi.
- Lasaitasunez jokatzeko saiatu. Oinarrizko arauak jarraitu badira, krisia ez da oso gogorra izango.
- Arnasa ongi hartzeko tarte bat utzi. Ez zaitez jarri krisia duen pertsonaren ondoan.
- Hartu lehenbailehen medikamentu bronkodilatadorea.
- Txistu - arnasketa egiten hasi (ezpainak zimurtu, txistu egitera joango bazina bezala). Aire biriketarik ateratzea ahalbidetzen du, eta hiperbentilazioa eta insufrazioa ekiditen ditu.
- Krisia amaitzen denean ariketa egiten jarrai dezakezu, oso nekaturik ez bazaude, baina jardueraren intentsitatea apaldu.
- Ariketa amaitutakoan egin ezazu FEMaren neurketa, egoera zein den jakiteko. Tarte horian bazaude, har ezazu beste bronkodilatadore-dosi bat.
- Zeure onera etortzen ez bazara, eta tarte gorrian bazaude, har ezazu beste bronkodilatadore-dosi bat eta itxaron 5 minutu. Neurtu berriz ere FEMa, eta handitzen ez bada, egin kontsulta medikuari edo jo ezazu osasun zentzora.

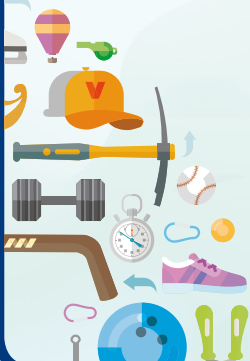


- Tomar la medicación antes de la actividad física en el vestuario, antes de cambiarse.
- Realizar un calentamiento prolongado y progresivo.
- Procurar que el ejercicio sea a intervalos.
- No realizar ejercicios máximos en intensidad.
- Si es posible, son más beneficiosos los deportes en ambientes calientes y húmedos.
- Cuando sea posible procurar respirar por la nariz.
- Llevar siempre la medicación broncodilatadora en la bolsa de deporte.
- No cometer imprudencias estando solo o en situaciones de riesgo, como montañismo, escalda, ciclismo, rafting.
- Vigilar la actividad física cuando se esta en la zona amarilla del flujo espiratorio máximo (FEM).



¿Qué se debe evitar?

- Practicar una actividad física intensa cuando el asma no está controlado.
- Realizar ejercicio intenso si se tiene una infección respiratoria.
- Practicar ejercicio intenso si se notan pitos o se tiene tos importante.
- Realizar ejercicio si se está en la zona roja del flujo espiratorio máximo.
- Los ambientes fríos y secos, así como los contaminados o con humo, siempre que sea posible.
- Ejercicios muy intensos sobre todo mientras no se haya alcanzado una condición física aceptable y no se conozcan los límites personales del ejercicio.



¿Qué pasa si se inicia una crisis durante el ejercicio?

- Parar el ejercicio.
- Procurar actuar con calma. Si se han tenido en cuenta las normas básicas la crisis no será muy intensa.
- Permitir que se pueda respirar bien. No colocarse alrededor de la persona que tiene la crisis.
- Administrar la medicación broncodilatadora lo antes posible.
- Iniciar la respiración silbante (fruncir los labios como si fuera a silbar). Permite que el aire salga de los pulmones y evita la hiperventilación y la insuflación.
- Cuando se solucione la crisis puede incorporarse al ejercicio, si no está muy cansado pero bajando la intensidad de la actividad.
- Al finalizar el ejercicio realizar una medición de FEM, para ver como se encuentra. Si está en la zona amarilla tomar otra dosis de broncodilatador.
- Si no se recupera y esta en zona roja tome otra dosis de broncodilatador y espere 5 minutos. Mida nuevamente el FEM. Si no se aumenta consultar con su médico o acudir a un centro de salud.

