

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL NIÑO CON ASMA

Introducción

A raíz del III Curso sobre Iniciación a la Actividad Física en el niño con asma orientado a los monitores, entrenadores, instructores deportivos y licenciados en educación física, se creó en mí la necesidad de hacer mayor difusión de los contenidos de las ponencias presentadas. Además, divulgar la propia experiencia personal, que durante más de 20 años he venido desarrollando, puede ser de interés práctico.

Es necesario realizar una actualización de la relación entre el asma, la alergia y los ejercicios desde los puntos de vista de todas las especialidades comprometidas.

Se hace imprescindible que los especialistas en la enseñanza de la educación física y del deporte conozcan los beneficios y riesgos que condiciona la actividad física en los deportistas que padecen estas enfermedades y las pautas que pueden desprenderse para el mejor aprovechamiento de las cualidades físicas del individuo.

Para ayudar a conocer los efectos de la práctica físico-deportiva en la población escolar deseo manifestar mi opinión y dar una información básica, que puede orientar la actividad física a desarrollar de estos jóvenes.

EL ASMA EN EL DEPORTE EXTRAESCOLAR VISTO POR EL ESPECIALISTA Y POR EL TÉCNICO DEPORTIVO

En la actualidad vivimos un momento de preocupación creciente por la preservación de la salud y el mantenimiento de una buena apariencia física. La actividad física

se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y tiene como resultado un gasto energético, que se añade al gasto del metabolismo basal. Se habla de ejercicio físico, cuando la actividad física es planificada, estructurada y sistematizada, teniendo por objeto la mejora o el mantenimiento de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación...). En cambio, el deporte es una actividad física intensa reglada, reglamentada, sistematizada e institucionalizada con una finalidad lúdico-agonística.

La actividad física mejora la sensación de bienestar y la capacidad de relajarse, además desarrolla las cualidades físicas y mentales. Muchas personas se proponen el inicio de un programa de actividad física o la práctica de un determinado deporte. Ello ocurre a cualquier edad y en muy distintas situaciones en cuanto a los hábitos y ocupaciones.



Es cierto lo expresado en el párrafo anterior. He tenido durante más de 16 años un club deportivo en el que el cliente o *paciente*, según se mire, va al gimnasio esencialmente para mejorar su salud, aunque también influyen los motivos estéticos y de relación social. Se toma conciencia de que un estilo de vida apropiado puede disminuir la incidencia de enfermedad y muerte.

Desde 1979, cuando me inicié profesionalmente en la docencia de la educación física y el deporte, hasta la actualidad, he tenido distintos tipos de alumnos en escuelas, gimnasios y clubs deportivos, de diferentes edades, condición y sexo. Asimismo, en el aspecto del entrenamiento deportivo de alto nivel (judo y hockey patines), los deportistas padecen múltiples y diversas enfermedades respiratorias al igual que ocurre en otros colectivos. El asma es una enfermedad muy frecuente en la población infantil y juvenil y que comporta, por sobreprotección, que el *paciente* no practique deporte.



Pero el caso que nos ocupa es el asma de esfuerzo de los deportistas que he tenido la ocasión de conocer durante mi vida profesional. El asma de esfuerzo es una manifestación de una enfermedad respiratoria crónica y tiene una traducción clínica única: la disnea, asociada al ejercicio de una forma muy determinada. Los deportistas con asma de esfuerzo que he tratado en ninguna ocasión han tenido que dejar su actividad física por motivos de su enfermedad.

Si bien es cierto que al principio los niños con asma de esfuerzo vienen recelosos con sus padres al gimnasio o club deportivo, y en el caso de los jóvenes y adultos se muestran preocupados con cierto complejo. El diálogo con el entrenador o técnico deportivo, en una primera entrevista, es fundamental para que el deportista principiante se sienta seguro de sí mismo para iniciar una nueva actividad. Sabiendo que existen muchos prejuicios sobre el asma de esfuerzo, la

primera función del entrenador o técnico deportivo debe ser desmitificar su opinión y aconsejarle sobre su persona que es tan normal como la de sus compañeros.

A medida que el deportista se familiariza con la actividad física, acepta su condición de enfermo sin reservas (ello no le va a limitar en absoluto para la práctica deportiva) y se adapta a su nueva situación, asume una responsabilidad moral muy positiva. Sabe que es capaz de realizar cualquier ejercicio físico o juego deportivo sin problemas o, lo que es lo mismo, tiene los mismos problemas que sus compañeros. Es muy importante que se sienta como los demás, y a su vez, que el entrenador o técnico deportivo lo trate como un igual. Está demostrado que los factores psicosociales que envuelven al practicante de actividad física determinan el impacto de la enfermedad sobre él mismo y sobre la familia.

La actividad física consigue dos objetivos fundamentales: una ventilación más eficaz y una mejor condición física. Con un tipo de actividad física general a una intensidad adecuada se logra una mejor tolerancia al ejercicio mejorando la capacidad ventilatoria. Del mismo modo, que un individuo no afectado de asma de esfuerzo mejora su condición física junto con otras cualidades, la persona afectada de asma de esfuerzo, obviamente, también mejorará los mismos parámetros y consecuentemente la indicación de actividad física será tomada como rehabilitación funcional de estas personas.

En los clubs de judo es más habitual, que en otros terrenos deportivos, ver como existen practicantes de judo asmáticos y que solicitan del organismo una elevada intensidad de trabajo, consiguiendo los mismos resultados que un judoka sin esta afección. Quizás, debido al estar ubicados en lugares cerrados con más higiene y sin tanto polvo, los clubs de judo, en un principio, han sido la "solución" a este problema social.

Pero también es cierto, que este tipo de actividad física, no sólo el judo, sino el

kárate, taekwondo, jiu-jitsu, etc., todos los deportes de combate han albergado gran cantidad de individuos asmáticos. Estos iban al gimnasio con su medicación preparada y atentos a que la posible crisis se produjera en cualquier momento.



La realidad ha sido otra, al cabo de un tiempo, las crisis no se han presentado en el terreno deportivo y, en muchos casos, la preocupación manifestada al principio desaparece, lo cual supone un avance considerable en la mejora de su calidad de vida y en su personalidad. Los deportistas de alto nivel, que he entrenado, tampoco han tenido complicaciones relacionadas con el asma. En alguna ocasión han aparecido crisis el día antes de la competición, pero atribuidas a los nervios previos al campeonato y no al deporte propiamente dicho.

La relación del deportista con asma de esfuerzo con sus mismos compañeros siempre ha sido muy cordial. Son bien acogidos y valorados como cualquier otro en el entrenamiento y la competición. En el ámbito de los deportes de combate y, sobre todo, los de origen oriental, el respeto mutuo, la cortesía y el saber compartir cualquier vivencia son valores ensalzados desde su inicio, formando un colectivo diferencial del resto de los demás deportistas.



El entrenamiento de un deporte de combate es vigoroso y enfatiza en el desarrollo progresivo de la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Su naturaleza requiere del cuerpo movimientos en todas las direcciones y logra una formación integral sin unilateralidades, en contraste,

por ejemplo, con el fútbol, el baloncesto o la natación.

He conocido y conozco actualmente competidores de judo y de taekwondo asmáticos y ello no supone una retroceso en su capacidad de entrenamiento, ni en su rendimiento deportivo. Su única obligación es seguir el tratamiento indicado y hacer periódicamente las revisiones médicas con el especialista. Existen numerosos deportistas de élite aquejados de asma de esfuerzo y en ningún caso ello ha supuesto un impedimento para desarrollar su actividad deportiva y de competición.

Existen casos en los que el deportista o la deportista sufre, de vez en cuando, crisis asmáticas. Pero de igual forma que un deportista, cuando está resfriado, debe parar momentáneamente el entrenamiento, porque se le tapa la nariz y respira con dificultad, los deportistas asmáticos hacen lo propio sin darle más importancia, siendo mera anécdota. Todo esto nos hace reflexionar sobre el asma en el deporte extraescolar y tomar decisiones sobre nuestra experiencia como educadores para afirmar que deben desaparecer los mitos sobre la contraindicación del ejercicio físico de la persona con asma de esfuerzo. Posiblemente, si esta persona no practica alguna actividad física o deporte, no estará entrenado (adaptado) para soportar cargas superiores en volumen e intensidad y tolerarlas mejor, desplazando su enfermedad a un segundo plano, como en alguna ocasión han hecho deportistas con epilepsia, que he tenido la oportunidad de entrenar.