



Actividades Físicas Adaptadas en niños con Asma

www.fundaler.org.ar



DEPORTE
PRESIDENCIA DE LA NACIÓN

Msc. Gustavo Moreno

ASMA INDUCIDO POR EJERCICIO

CONCEPTO

Se define como el aumento transitorio de la resistencia de la vía aérea inferior que aparece entre 6 y 8 minutos después de un ejercicio extenuante en el 70 al 80% de los asmáticos.

Asma Inducido por el Ejercicio

Factores Causales

Los Factores Desencadenantes

- 1) Ejercicio, Actividad Física o Deportes Extenuantes.**
- 2) Pérdida de calor de la vía aérea (Aire ambiente frío).**
- 3) Pérdida de humedad de la vía aérea (Aire ambiente seco).**

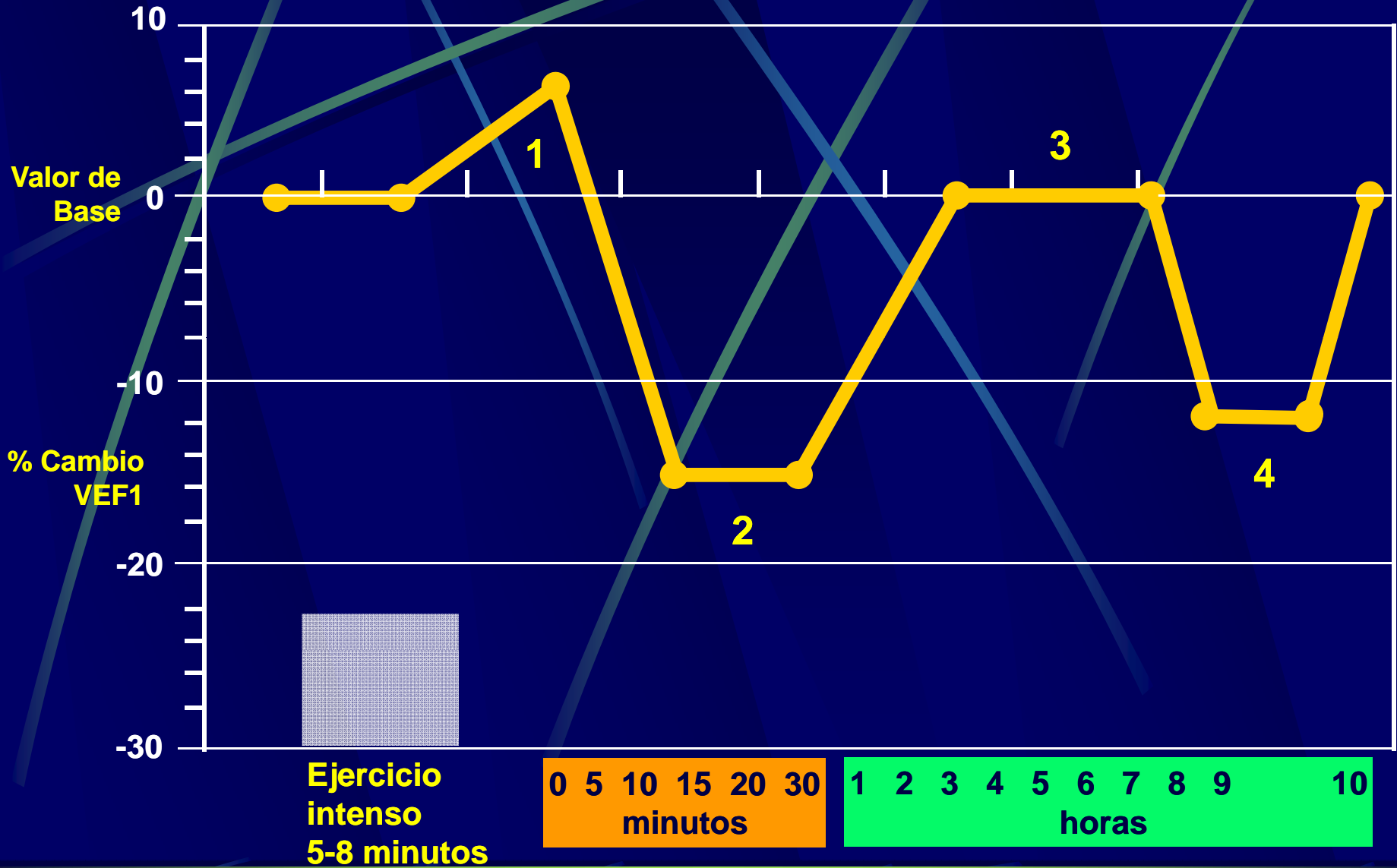
Varios grupos de investigadores (entre otros MacFadden, Anderson, Bar-Or, Godfrey, Fitch, Ben Dov, Ingram) establecieron:

- **El BEIE se inicia por una cantidad excesiva de agua que se evapora a partir de las vías aéreas.**
- **Reducción térmica en la luz y en la mucosa.**
- **Estos factores pueden actuar sobre los mastocitos que liberan mediadores químicos, como Histamina, Leucotrienes, etc,**

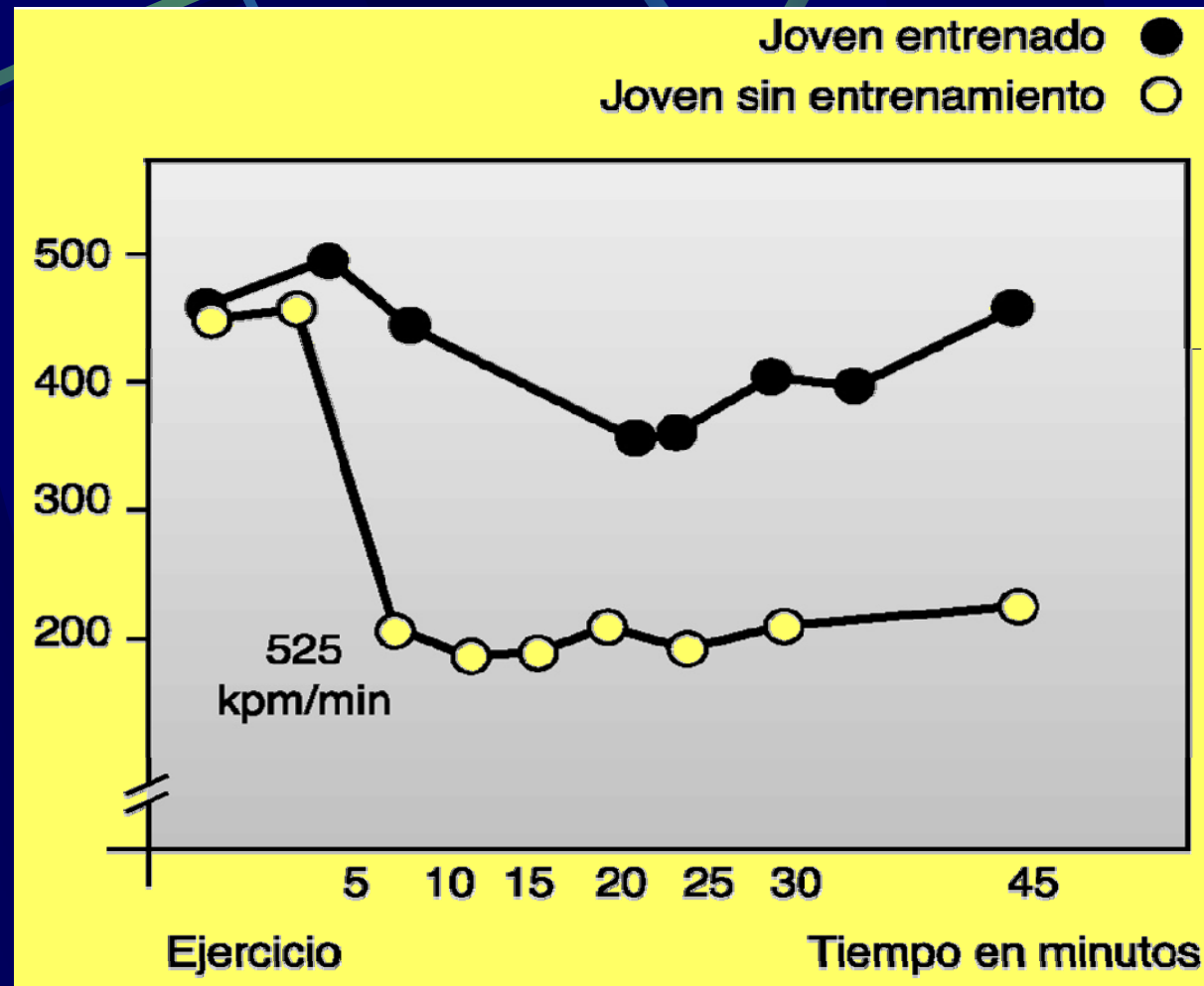


Msc. Gustavo Moreno

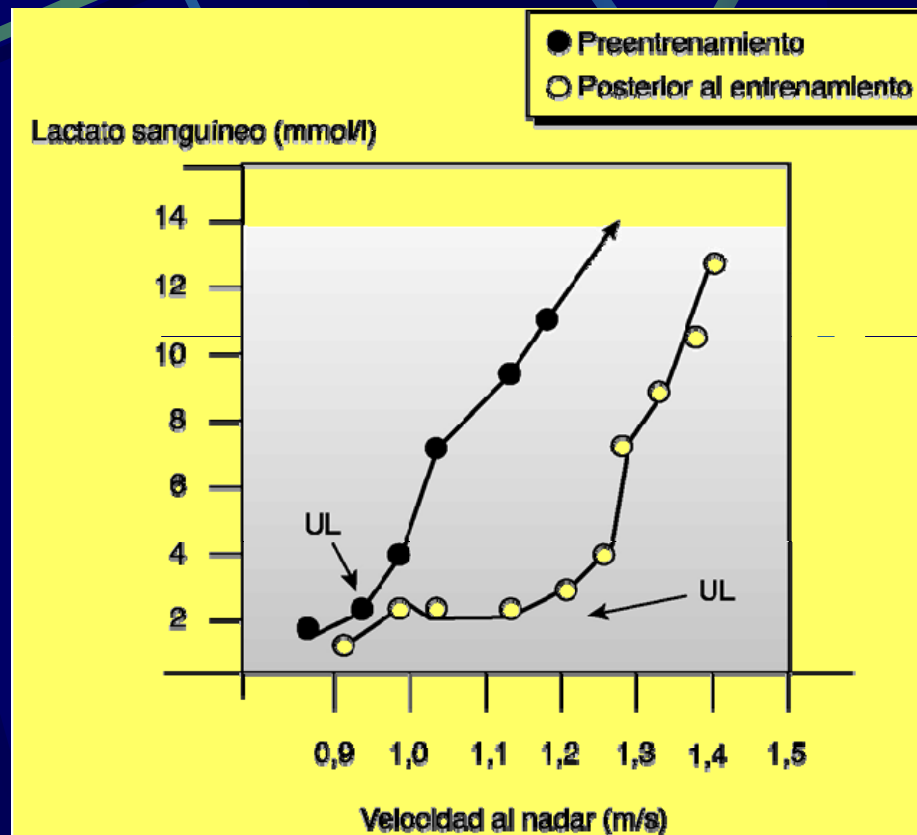
ASMA INDUCIDO POR EJERCICIO



EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SOBRE EL PFE



Relación entre el umbral de lactato (UL) y la velocidad al nadar, antes y después de 5 meses de entrenamiento. Donde el umbral se alcanza a una intensidad de esfuerzo mayor. Willmore y Costill 1998



El entrenamiento aeróbico retrasa el umbral de aparición de BEIE al realizar un esfuerzo, incluso en casos de alto nivel de ventilación. Mc Fadden 1998.

Msc. Gustavo Moreno

El bajo nivel de experiencia en AF y Deportivas debido a su historia de vida con el asma, encuentra al participante del programa con un pobre nivel de Fitness y algunas dificultades de capacidades coordinativas

Msc. Gustavo Moreno

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS EN ASMA

Área OSTEO-ARTICULAR

Mejorar la movilidad articular, de la cintura escapular.

- Fortalecer, lograr una mayor movilidad articular y corregir la columna vertebral, especialmente de la región dorsal.
- Provocar el desbloqueo torácico, mejorando su juego articular.
- Prevenir y corregir malformaciones torácicas.
- Prevenir y/o solucionar problemas posturales.

Área MUSCULAR

- Tonificar la musculatura ventilatoria
- Desarrollar la musculatura espiratoria.
- Aumentar la fuerza muscular del tren superior.
- Descontracturar y relajar los músculos inspiratorios.
- Reacondicionamiento posturo- estructural





Área DEPORTIVA

- ✓ Desarrollo de los deportes menos Asmógenos.
- ✓ Educar en la prevención del Asma Inducido por Ejercicio.
- ✓ Aprender a diferenciar entre Fatiga por asma y fatiga por ejercicio.
- ✓ Aplicar técnicas respiración y relajación en los intervalos de recuperación.

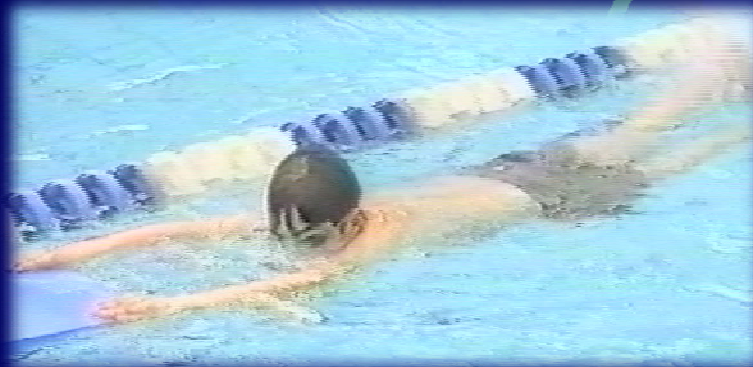
Msc. Gustavo Moreno

Área FUNCIONAL RESPIRATORIA

- Mejorar la mecánica respiratoria.
- Reeducar la respiración nasal.
- Enseñar la respiración diafragmática con control de los tipos y tiempos inspiratorios, espiratorios y su coordinación con la cinta abdominal y sus ritmos
- Desarrollar de la actividad de canto, como agente favorecedor del mecanismo respiratorio.
- Enseñanza de instrumentos musicales de viento.
- Estimular la relajación parcial y total. Técnicas.



Asma y Natación

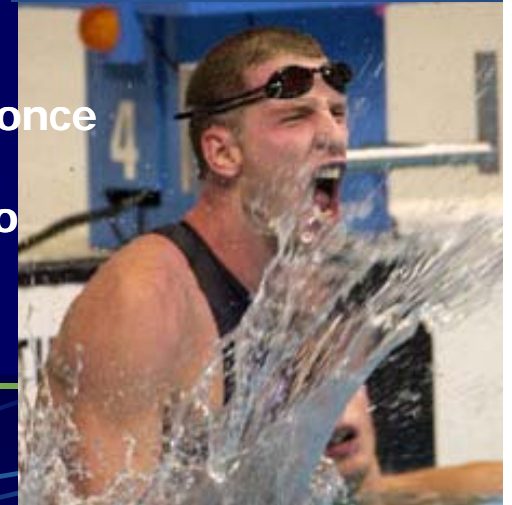




Tom Dolan is the man!

MEDALLISTA OLIMPICOS CON ASMA

AÑO	PRUEBA	MEDALLA
56	100 m estilo libre mujeres	oro
60	100 m estilo libre mujeres	oro
64	100 m estilo libre mujeres	oro
68	100 m mariposa mujeres	oro
72	400 m estilo libre hombres	oro
72	Mark Spitz 7 (siete) medallas	oro
76	1500 m estilo libre hombres	bronce
80	4x100 m relevos hombres	oro
80	400 m hombres	plata
92	Anita Nall, breaststroker	oro, plata y bronce
96	Amy Van Dyken 4(cuatro) medallas	oro
96	Tom Dolan 400 individual medley (WR)	oro
96	Kurt Grote 400 medley relay	oro



Msc.

VARIABLES A CONSIDERAR

- * Estado físico general.
- * Grado y tipo de asma que padece el individuo.
- * Uso de medidores de Ritmo de Flujo Espiratorio Pico.
- * Acondicionamiento ambiental:
 - Temperatura del agua y del ambiente interno y externo.
 - Componentes químicos del agua.

CONCLUSIONES

- ✓ Mejorar la mecánica respiratoria, tornándola más eficaz.
- ✓ Esta reeducación funcional respiratoria, en conjunto con un plan de ejercicios específicos logrará una función preventiva y correctiva sobre las alteraciones torácicas y posturales.

✓ Mejorar la ventilación pulmonar y aumentar la tolerancia al ejercicio físico y capacidad de trabajo.

- ✓ Enseñar al deportista a regular el tipo, intensidad y volumen de las actividades físicas para prevenir el BEIE disminuyendo su incidencia y severidad.

- ✓ Contribuye a disminuir la severidad y frecuencia de las crisis asmáticas.

Participar del programa, le permitirá:

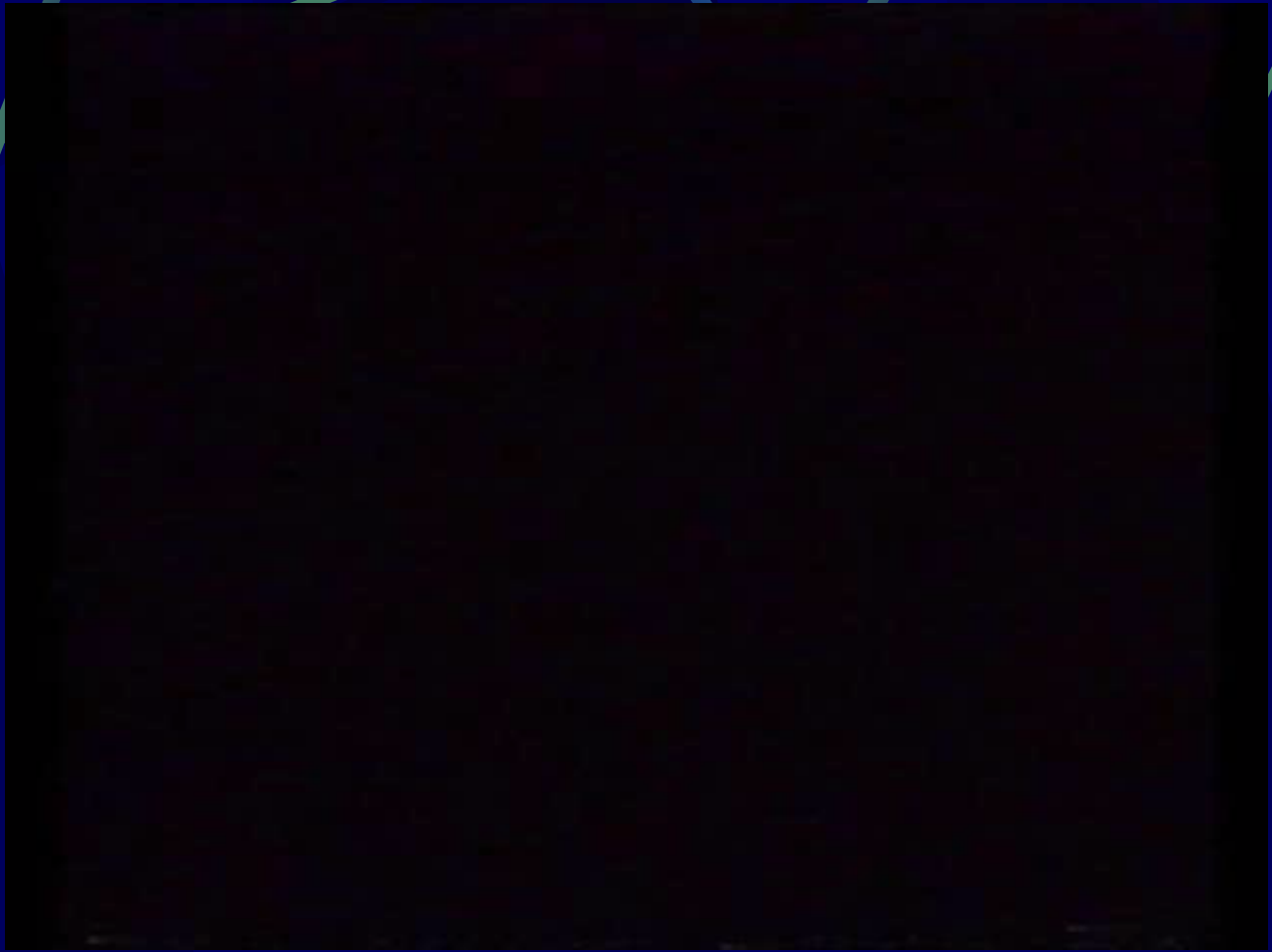
Una buena integración social.

Elevará su autoestima.

Mejorará la calidad de vida.



Msc. Gustavo Moreno



Msc. Gustavo Moreno



¡ MUCHAS GRACIAS !
profgmoreno@hotmail.com
www.fundaler.org.ar