

Annex 2. L'exercici físic i l'asma: informació per al professorat

L'asma induïda per l'esforç és una broncoconstricció aguda que apareix durant un exercici d'intensitat i durada variable, però sobretot després d'haver-lo fet. Generalment, l'exercici ha de ser intens i prolongat en el temps perquè apareguin els símptomes de l'asma. Així doncs, activitats intenses però curtes (de dos minuts de durada) provoquen menys problemes que les que representen un període d'esforç més llarg.

Els símptomes de la crisi d'asma provocada per l'exercici són els mateixos que els de qualsevol altra crisi ocasionada per un altre estímul i només ocasionalment es manifesten amb tos com a únic símptoma. I rarament és tan greu que faci falta hospitalitzar la víctima.

El professorat d'educació física ha de saber les normes que un alumne amb asma ha de complir, abans de fer exercici, segons les indicacions dels professionals sanitaris:

- o Ha d'evitar fer qualsevol activitat física quan l'asma no està controlada o quan l'alumne presenta sibilació (xiulets), tos intensa o pateix una infecció respiratòria.
- o Cal que prengui la medicació broncodilatadora (si està prescrita) quinze minuts abans de fer l'activitat física.
- o És necessari que faci un escalfament prolongat i progressiu.
- o Ha d'evitar els exercicis prolongats o de molta intensitat si no ha assolit una bona condició física. El més recomanable és fer exercicis per intervals.
- o És important que respiri pel nas.

Recomanacions durant les sortides escolars (excursions, visites, colònies, etc.)

Els alumnes amb asma poden fer totes les activitats extraescolars com la resta d'alumnes, amb la precaució de dur sempre la medicació corresponent, la seva fitxa i una còpia de l'informe mèdic.

En el cas d'alumnes amb asma i també al·lèrgia al pol·len o a l'epiteli d'animals, cal valorar les excursions a zones on la càrrega d'al·lèrgens sigui excessiva (visites al camp o a granges d'animals).