



ASMA E EXERCÍCIO - DICAS PARA LEMBRAR



Você tosse, chia, tem um aperto no peito ou falta de fôlego quando faz exercício físico? Se sim, você pode ter broncoconstrição ou asma induzida por exercício. Isso acontece quando a via respiratória que leva ar para dentro e para fora dos pulmões se estreita, causando sintomas de asma.

Asma e exercício – dicas para lembrar

De acordo com a OMS, 300 milhões de pessoas sofrem de asma no mundo e o exercício vigoroso pode piorar os sintomas para esses pacientes. Por outro lado, algumas pessoas com broncoconstrição induzida por exercício podem não ter asma, e pessoas com outras alergias também podem apresentar dificuldade de respirar durante atividade física.

Sintomas – O início varia de 5 a 20 minutos após o exercício e inclui: chieira, aperto no peito, tosse, perda de fôlego e, raramente, dor no peito.

Gatilhos –A broncoconstrição induzida por exercício está mais presente em baixas temperaturas e com ar seco. O ar é normalmente umidificado e aquecido pelo nariz, mas durante atividade intensa as pessoas tendem a respirar mais pela boca. Isso permite que o ar frio e seco alcance as vias aéreas inferiores dos pulmões sem passar pelo nariz, desencadeando os sintomas de asma.

Os sintomas também podem ser desencadeados por níveis elevados de pólen e de poluição no ar, e infecções virais de vias respiratórias. Outras causas de desenvolvimento de sintomas com exercício são falta de preparo físico, alergias nasais mal controladas ou disfunção de cordas vocais.

Diagnóstico – Tosse, chieira ou falta de ar o podem ser intensos. Discuta com o seu médico seus sintomas. Seu médico pode ajudá-lo com:

- Avaliando seu histórico de saúde
- Fazendo "teste do sopro", chamado espirometria
- Fazendo um teste de provocação com exercício

Se seu "teste do sopro" sugerir que você tem asma, seu médico poderá receitar uma droga inalatória como o Salbutamol. Se seu "teste do sopro" melhorar após a inalação dessa droga, então o diagnóstico de asma é ainda mais provável.

Se seu "teste do sopro for normal", pode ser solicitado que você faça um teste adicional chamado teste de broncoprovocação. Seu médico pedirá que você se exercite com a atividade que você tem costume ou corra em





uma esteira. Antes e depois do exercício seu médico testará sua capacidade respiratória com a espirometria. Se você exalar menos ar após o exercício, então o problema deve ser broncoconstrição induzida por exercício.

Tratamento — o primeiro passo é desenvolver um plano de tratamento com seu médico. Broncoconstrição induzida por exercício associado a asma é prevenida com medicações de uso regular como os corticóides inalatórios e antileucotrienos ou medicações usadas antes da atividade física (broncodilatadores de curta duração como salbutamol ou fenoterol). Quando os sintomas de broncoconstrição induzida por exercício ocorrerem, podem também ser tratados com broncodilatadores. Além das medicações, fazer aquecimento antes do exercício físico pode prevenir ou diminuir os sintomas da broncoconstrição induzida por exercício. É aconselhável limitar as atividades físicas quando apresentar infecções virais, quando estiver em temperaturas frias, quando o ar estiver muito seco ou quando os níveis de poluição e de pólen no ar estiverem altos.

Atividades recomendadas — o objetivo no tratamento da asma é manter os sintomas controlados para que você consiga se exercitar. No entanto, existem algumas atividades melhores para pessoas com broncoconstrição induzida por exercício. Por exemplo, nadadores são expostos a ar quente e úmido durante o exercício, o que leva a um menor desenvolvimento de sintomas de asma. A natação também ajuda no fortalecimento dos músculos da parte superior do corpo.

Andar de bicicleta e fazer caminhadas também são boas atividades para pessoas com broncoconstrição induzida por exercício. Esportes de equipe que requerem explosão de energia, como beisebol, são menos propensos a causar sintomas do que esportes que têm muita atividade em curso, como futebol, basquete e corridas de média distância.

As atividades em clima frio como hóquei ou ski tem maior propensão em piorar sintomas, mas com o diagnóstico e tratamento corretos, muitas pessoas com broncoconstrição induzida por exercício podem participar e se destacar em quase qualquer esporte ou atividade física.

Quando procurar um Alergista / Imunologista — um dos primeiros passos para o controle da broncoconstrição induzida por exercício é conseguir a ajuda correta. O alergista pode ajudar a descobrir a causa dos seus sintomas e desenvolver um plano de tratamento que mantenha você se exercitando. Você deve procurar um alergista se:

- Apresentar sintomas induzidos por exercício que são atípicos ou que não respondem bem ao tratamento
- Já apresentou anafilaxia induzida por exercício ou anafilaxia induzida por exercício relacionada a alimento
- Apresentar história de asma e tenha vontade de fazer mergulho com cilindro

Dicas de saúde — se você tosse, chia, sente um aperto no peito ou perda de fôlego quando você exercita, você pode ter broncoconstrição induzida por exercício. Andar de bicicleta, fazer caminhadas e natação são ótimas atividades para pessoas com broncoconstrição induzida por exercício.

As atividades em clima frio como hóquei e ski, ou esportes que necessitam de explosão tendem a piorar os sintomas. O alergista pode descobrir a causa dos seus sintomas e desenvolver um plano de tratamento para que você consiga continuar se exercitando.

Sinta-se melhor, viva melhor — o alergista é um médico, pediatra ou clínico, com pelo menos 2 anos adicionais de especialização em diagnóstico e tratamento de problemas como alergias, asma, doenças auto imune e imunodeficiências. O cuidado correto do problema pode fazer a diferença entre sofrer de uma doença alérgica e se sentir melhor. Visitando um alergista, você pode esperar um diagnóstico acurado, um plano de tratamento que funcione e informações educacionais para controlar sua doença.