

Asma inducida por el ejercicio: consejos

Muchos de vosotros padecéis una enfermedad que os limita seriamente la vida deportiva. Ya sabéis de qué hablo: cuando, tras un sprint prolongado, o una carrera continuada, o una serie de levantamientos constante experimentáis cómo el pecho y la garganta os empiezan a escocer, surgen problemas respiratorios y una tos seca que se reproduce una y otra vez mientras no lográis calmaros. Es, efectivamente, el **asma**. Y, más concretamente, lo que se conoce, específicamente, como **asma inducida por el ejercicio (EIA)**. Y es que no todos los asmáticos experimentan los síntomas del [asma](#) cuando hacen ejercicio; y algunos sólo en algunas ocasiones en que los bronquios están especialmente sensibles.

El [EIA](#) se trata de una situación en la que la actividad física genera toda una serie de eventos que desembocan en unos cada vez más continuados espasmos de los tubos bronquiales que comunican con los pulmones. Éstos se ven, en consecuencia, incapaces de absorber el oxígeno necesario y de expulsar el dióxido de carbono.

El EIA se produce en el 90 % de las personas que sufren asma, en un 40 % de las personas que, sin tener asma, sí padecen alergias de tipo estacional o permanente y en hasta un 10% del resto de la gente.



¿Hay algún ejercicio que sea más adecuado para la gente que padece este tipo de trastorno (al margen del **tratamiento médico**, por supuesto)?

Pues sí: hay un tipo de ejercicio que va especialmente bien: el **entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT, en su acrónimo inglés)**

¿Qué es el HIIT?

El HIIT consiste, básicamente, en un entrenamiento en el que se va de menos a más en esfuerzos no muy prolongados pero sí muy intensos. Así, se empieza con series largas de entrenamiento pero sólo al 50% o al 60% del **máximo de pulsaciones (MHR)**, para después agrupar las series de mayor [intensidad](#) (al 90% o al 100% del MHR) al final del entrenamiento.

Otros consejos

Además, hay determinados suplementos nutricionales que, según los expertos, son recomendables si padeces asma o EIA :

[Vitamina C](#): 500 a 2000 miligramos , entre 1 y 2 horas antes el entrenamiento]

[Vitamina E](#): de 400 a 800 UI al día]

- Aceite de pescado: de 6 a 10 gramos al día, ingeridos en 2 o en 3 tomas

[Cafeína](#): 400 a 600 miligramos entre 1 y 2 horas antes del ejercicio, puesto que favorece la broncodilatación]