



# Asma y ejercicio: información para los padres

*Los atletas con asma compiten a los niveles más elevados. Siga los siguientes pasos para que se asegure de que su adolescente se conserve saludable.*

- Confirme que la enfermera de la escuela y el entrenador cuenten con una copia del plan de acción de asma de su estudiante. Si no tiene un plan, pregúntele a su profesional médico.
- Asegúrese de que su estudiante siempre traiga disponible el inhalador de alivio rápido y la cámara espaciadora (*inhaler and spacer*). Las leyes en Massachusetts permiten que los adolescentes lleven consigo los medicamentos para el asma. Aunque necesitan informarle al enfermero de la escuela cuando usen el inhalador.
- Los estudiantes que tienen instrucciones de recibir tratamiento antes de ejercitarse, deberían tomar los medicamentos de 5 a 10 minutos antes del ejercicio.
- Confirme que su hijo sabe cómo usar el inhalador de forma correcta para que reciba el mayor beneficio del medicamento.
- Explíquelo a su hijo que no debe compartir el inhalador con otros estudiantes o usarlo en exceso.
- Aliente a los estudiantes a que hagan movimientos de calentamiento antes de ejercitarse y tengan un tiempo de enfriamiento después del ejercicio.
- Revise el plan de tratamiento del asma del estudiante para que identifique factores desencadenantes del asma y pueda ayudar al estudiante a que los evite siempre que sea posible.
- Observe el medio ambiente y sea flexible. Si acaban de cortar la grama en el campo deportivo, o si las concentraciones de polen y contaminación son muy altos, los estudiantes quizás necesiten evitar algunas actividades.
- Los estudiantes con asma necesitan hidratarse bien, así que tenga suficiente agua disponible y anímelos a que beban líquidos antes, durante y después de ejercitarse.



# Asthma & Exercise: What Parents Need to Know

*Athletes with asthma compete at the highest levels. Follow these steps to ensure your teenager stays healthy!*

- Make sure your school nurse and coach each have a copy of your child's asthma action plan. If you don't have one, check with your health care provider.
- Make sure your child has their quick relief inhaler and spacer with them at all times. Laws in Massachusetts allow children and teens to carry their asthma medications. They must still check in with the school nurse if they use the inhaler.
- Students who have been prescribed pre-exercise treatment should take their medicine 5 to 10 minutes prior to exercise.
- Check in to make sure your child knows how to use the inhaler correctly to get the most benefit from the medication.
- Discourage students from sharing their inhalers with other students or using them excessively.
- Encourage students to warm up before and cool down after exercise.
- Check the student's asthma management plan for information about his or her triggers, and help the student avoid them when possible.
- Be aware of the environment and be flexible. If the field has just been mowed or pollen and/or pollution levels are high, students may need avoid some activities.
- Students with asthma need to be well-hydrated, so keep plenty of water easily accessible and encourage them to drink fluids before, during and after exercising.