

Las Alergias y el Deporte



INSTITUTO UCB DE ALERGIA

Únete a nosotros contra la alergia



INSTITUTO UCB DE ALERGIA

Únete a nosotros contra la alergia

El Instituto UCB de Alergia se complace en contribuir, mediante este librito que ponemos a su disposición, a la información de los enfermos de alergia y de sus familias.

En el campo de la alergia, el éxito de su curación está condicionado a una buena comprensión de la enfermedad y de su tratamiento.

Sólo el médico podrá darle informaciones más precisas y apropiadas en cada caso particular.

El ABC de la alergia

Una de cada cinco personas de nuestro país padece o padecerá en el curso de su vida, algún trastorno de tipo alérgico. Esta cifra, ya de por sí importante, se verá incrementada en un futuro, pues es una realidad comprobada que la frecuencia de la alergia está aumentando.

La investigación científica en el área de la inmunología ha progresado enormemente en el curso de los últimos años y en la actualidad ya es posible contestar a preguntas tales como:

¿Por qué soy alérgico?

¿De qué manera puedo evitar los trastornos producidos por la alergia?

¿Cómo prevenir las crisis alérgicas?

¿Corren mis hijos riesgo de contraer o padecer una enfermedad alérgica?

¿Cómo se diagnostica la alergia?

¿Cómo se tratan las enfermedades alérgicas?

El presente libro trata de dar respuesta a estas preguntas y fami-

liarizarse con algunas nociones y palabras relacionadas con la Alergología. Este libro aconseja sobre cómo armonizar la actividad deportiva con la enfermedad alérgica y forma parte de una serie de pequeñas obras editadas por el Instituto UCB de Alergia, con el objetivo de proporcionarle una visión sobre una enfermedad que, posiblemente, muchos de los lectores están padeciendo desde hace tiempo.

Es nuestro deseo que un mejor conocimiento de las causas de la Alergia le ayuden a superar sus problemas y a mejorar, día a día, su calidad de vida.

Dr. Antonio Basomba

Jefe del Servicio de Alergia
Hospital Universitario La Fe,
Valencia.

Asesor Científico del
Instituto UCB de Alergia
España.

Colaborador: **Dr. Miguel Díaz**
Servicio de Alergia
Hospital Universitario la Fe,
Valencia

SUMARIO

- Las alergias y el deporte pág. 3
- Asma bronquial pág. 4
- Urticaria y colinérgica pág. 8
- Anafilaxia inducida por ejercicio pág. 9

Las alergias y el deporte

El ejercicio físico constituye un aspecto esencial en la educación global del niño y una actividad saludable en el adulto. En el niño asmático, un ejercicio físico adecuado contribuye positivamente, no sólo desde el punto de vista médico, sino también psicológico, a favorecer la adaptabilidad, independencia y comunicación del niño asmático con su entorno.

El padecimiento de una enfermedad alérgica no debe ser un factor excluyente para la práctica segura del deporte. No en vano, algunos atletas famosos y deportistas de élite sufren enfermedades alérgicas, sin que esto les impida practicar el deporte de alta competición.

El motivo de este breve manual es difundir algunas nociones básicas que el paciente alérgico debe conocer para que la práctica deportiva,

sea, si así lo desea, una actividad cotidiana en su vida.

Esquemáticamente, son tres las cuestiones que preocupan al paciente alérgico, en lo referente al ejercicio físico:

¿Por qué el esfuerzo físico me produce síntomas?

¿Qué puedo hacer para que esto no suceda?

¿Que debo hacer en caso de tener síntomas mientras practico algún deporte?

Intentaremos contestar a estas preguntas desde un punto de vista práctico.

Las enfermedades alérgicas que pueden empeorar con el ejercicio físico son tres: el asma bronquial, la urticaria, principalmente la denominada colinérgica y la anafilaxia.

¿Porqué el esfuerzo físico me produce síntomas de asma?

Asma bronquial

hongos y los
epitelios de
animales
(gato, perro,
caballo, cone-
jo etc).

El **asma bronquial** es una enfermedad caracterizada por la aparición de episodios de estrechamiento de las **vías aéreas**, principalmente de los **bronquios**, con carácter transitorio y reversible. Este estrechamiento de las vías aéreas compromete el paso del aire, produciendo dificultad respiratoria, accesos de tos y ruidos en el pecho (sibilancias).

Una vez superado el episodio, el estrechamiento desaparece y el paciente vuelve a encontrarse bien. Cada uno de los episodios de estrechamiento bronquial se denomina **crisis asmática**.

El asma bronquial se debe, en la mayoría de los casos, a una causa alérgica. Las sustancias responsables de la enfermedad alérgica se denomina **alergenos**. Los alergenos que conducen con más frecuencia producen asma bronquial son: los ácaros del polvo, los pólenes, los

Los **bronquios** además de otras funciones, actúan como un “radiador” que se encarga de llevar el aire a los alvéolos, a una temperatura máxima a la corporal, circunstancia necesaria para que la función de oxigenación se realice correctamente.

Quando las personas realizan un ejercicio intenso se produce un traspaso de agua desde la mucosa bronquial al aire inspirado, para que éste llegue a los



alvéolos con una temperatura y humedad adecuada. La pérdida de agua en la mucosa de los bronquios, fenómeno que se produce de manera normal con el ejercicio, es capaz de provocar un estrechamiento de los mismos, en el paciente con asma bronquial, desarrollándose los síntomas anteriormente comentados.

Lógicamente, cuanto más frío y seco sea el aire inspirado, mayor será la pérdida de agua desde los bronquios y más fácil será la aparición de la crisis asmática. Por eso, los deportes realizados en un ambiente frío y seco, por ejemplo, el esquí, tienen, en principio, mayor riesgo que los practicados en un ambiente templado y húmedo, por ejemplo, la natación en una piscina climatizada.

Del mismo modo, la posibilidad de desarrollar síntomas aumenta con el grado de intensidad con que se practica un determinado deporte.

De todo lo anterior, se deduce que un “preca-lentamiento” correcto antes del ejercicio es importante en el sujeto normal e imprescindible y esencial en el paciente asmático. Más adelante

volveremos sobre este tema.

El paciente con asma bronquial alérgico puede, en algunas circunstancias, al efectuar un ejercicio físico, desarrollar síntomas, no dependientes de esta actividad, sino de las condiciones ambientales que la rodean (exposición alérgica). Es el caso del paciente con asma bronquial por hipersensibilidad al epitelio de caballo que practica al equitación, o el paciente con asma bronquial por hipersensibilidad a pólenes que practica el ciclismo en espacios abiertos durante los meses de polinización. Este factor ambiental no debe infravalorarse, puesto que, en los pa-



cientes que son especialmente sensibles, puede ser motivo suficiente para el desarrollo de crisis asmáticas graves.

¿Qué debo hacer para no tener síntomas de asma durante el ejercicio?

Para practicar regularmente un deporte, es necesario que el paciente asmático siga correctamente el tratamiento que se le haya prescrito.

Antes de iniciar cualquier ejercicio debe asegurarse de no presentar ningún síntoma y de no padecer ninguna enfermedad que pudiera causar una crisis de asma bronquial, como infecciones, fiebre, etc. Además, debe llevar consigo la medicación que utilizará ante la eventual aparición de síntomas asmáticos.

En el caso de los niños, el reconocimiento previo es responsabilidad de los padres o educadores. Es necesario, por tanto, que **el educador esté informado del problema que padece el niño**. Por ello se le debe proporcionar un informe médico escrito, en el que se detalla la enfermedad padecida y el tratamiento a seguir.

Los deportes que requieren un esfuerzo físico intenso y prolongado en el tiempo (por ej. la carrera de fondo) son, en principio, menos aconsejables que aquellos que precisan un esfuerzo menor (natación o carrera corta), o que permiten una relajación momentánea como sucede en los con los juegos de equipo (voleibol, fútbol, etc...). **Es importante orientar al niño asmático desde pequeño hacia los deportes más favorables para su enfermedad.**

El ejercicio que se practique debe ser adecuado a la edad del paciente y practicarse con



regularidad. En los niños no debe fomentarse la competitividad, para no predisponerle a la práctica de un esfuerzo por encima de sus posibilidades.

Más importante que el deporte practicado, es el modo de realizarlo:

1. Inexcusablemente, debe realizarse un **precalentamiento** adecuado que incluya ejercicios musculares y respiratorios, preferiblemente bajo la supervisión de un entrenador experto en estas técnicas. La inspiración, profunda, debe realizarse a través de la nariz, y la espiración a través de la boca. El precalentamiento adecuado produce en muchos asmáticos un efecto broncodilatador pasajero. Durante ese período refractario, muchos pacientes asmáticos podrán realizar el ejercicio físico sin problemas.
2. Tan importante como el precalentamiento es tomar la **medicación “preventiva”** cuando se precise, generalmente 15 ó 20 minutos antes del ejercicio; los medicamentos con mayor efecto broncoprotector antes del ejercicio son los betamiméticos y el cromoglicato. Estos medicamentos están ac-

tualmente permitidos por el Comité Olímpico Internacional y no se consideran causa de “dopping”

3. Durante el ejercicio, el paciente o el educador, debe reconocer su situación clínica en todo momento. Nunca se debe llegar al ejercicio extenuante y éste debe interrumpirse con la aparición de los primeros síntomas asmáticos.

¿Qué debo hacer en caso de presentar síntomas de asma durante el ejercicio?

Con la aparición de los síntomas asmáticos, sensación de falta de aire, accesos de tos, pitos en el pecho, opresión torácica, debe interrumpirse, el ejercicio físico. Si los síntomas son leves, el paciente puede seguir caminando, realizando ejercicios de espiración controlada; se inician con respiraciones cortas y controladas, haciéndose progresivamente más profundas a medida que remiten los síntomas.

En caso de que los síntomas sean intensos, debe colocarse al paciente en una posición que facilite su respiración. Se debe tranquilizar al paciente, invitándole a realizar ejercicios

de respiración controlada. De forma inmediata se le debe administrar el tratamiento que lleve prescrito. El tratamiento con broncodilatadores puede repetirse al cabo de 15 ó 30 minutos en caso de persistir los síntomas.

Todas las medidas comentadas resultan sencillas de aplicar en la práctica. Con un pequeño esfuerzo por parte del paciente, el deporte se convertirá no sólo en una actividad recomendable sino también satisfactoria para el asmático.

¿Porqué tengo episodios de urticaria durante el ejercicio?

La **urticaria colinérgica** se caracteriza por el desarrollo de pequeños habones redondeados, asentados sobre un área

Urticaria colinérgica

de enrojecimiento cutáneo. La aparición de habones se acompaña de un picor en la piel, más o menos

intenso. El cuadro tiende a resolverse espontáneamente, en minutos u horas.



La urticaria colinérgica se desencadena principalmente por el ejercicio físico y también por el sudor, el calor y la ansiedad. Si el esfuerzo físico ha sido muy intenso, los habones aparecen de forma diseminada por toda la superficie de la piel.

¿Cómo puedo evitar la urticaria durante el ejercicio?

La prevención de la urticaria colinérgica debe realizarse también me-

dante un precalentamiento adecuado, evitando la exposición a temperaturas elevadas y tomando la medicación preventiva, habitualmente antihistamínicos, antes del ejercicio. Evitar la sudoración excesiva también contribuye a que no aparezca este problema.

Algunos pacientes experimentan un brote transitorio de urticaria, que desaparece espontáneamente con la continuación del esfuerzo físico. En cualquier caso, lo más adecuado es finalizar el ejercicio con la aparición del primer síntoma,

que suele ser el picor generalizado.

¿Qué debo hacer si me aparece la urticaria durante el ejercicio?

Ante un brote de urticaria colinérgica, debe finalizarse el ejercicio físico. Si es posible, debe evitarse la exposición a las temperaturas elevadas y debe tomarse la medicación que lleve prescrita. Los brotes de urticaria colinérgica se resuelven por completo en minutos u horas.

¿Porqué tengo episodios de anafilaxia durante el ejercicio?

Anafilaxia inducida por el ejercicio

Dentro de las enfermedades alérgicas la anafilaxia es el proceso de mayor gravedad, puesto que implica la afectación de varios órganos del cuerpo simultáneamente.

La **reacción anafiláctica** es fácil de identificar por su rápido desarrollo (segundos o minutos) y por la aparatosidad de sus manifestaciones. Tras el contacto con el alérgeno

desencadenante, el paciente sensibilizado desarrolla, casi de forma instantánea, picor generalizado

(es frecuente que se inicie por la cara palmo-plantar de manos y pies), lesiones disseminadas de urticaria (habones), hinchazón facial (angioedema), tos, pitos y fatiga de pecho (crisis de asma bronquial). En los casos más graves se produce una caída brusca de la tensión arterial (hipotensión), palpitaciones (taquicardia) y edema de la laringe (edema de la glotis), que



habitualmente intenso. En estos pacientes, la práctica del ejercicio no se acompaña invariablemente de la reacción anafiláctica, sino sólo en ocasiones, circunstancias que suele desconcertar al paciente.

La mayoría de pacientes que presentan anafilaxia por esfuerzo son alérgicos a alimentos, principalmente a frutas y verduras; en estos pacientes, la reacción anafiláctica tras el ejercicio se desencadena exclusivamente si el paciente ha comido, en las ho-

ras previas, el alimento al cual tiene alergia.

puede conllevar, finalmente, la pérdida de conciencia. La gravedad del cuadro obliga al tratamiento adecuado e inmediato de la reacción anafiláctica; su estudio, exhaustivo y pormenorizado, debe realizarse en el menor plazo de tiempo posible, por el alergólogo.

Las causas de anafilaxia son muy diversas; las más importantes, por su frecuencia son: **alimentos y medicamentos**.

No es excepcional que algunos pacientes desarrollen la reacción anafiláctica durante o inmediatamente después de la práctica de un esfuerzo físico,

Todo paciente que haya presentado una reacción anafiláctica debe ser evaluado de manera pormenorizada por un alergólogo. El paciente debe conocer qué agentes pueden precipitar la reacción anafiláctica y de qué manera puede prevenirse ésta.

En el caso del niño, es necesario que el educador conozca su problema, preferiblemente mediante la aportación de un informe escrito, donde conste la causa de la anafilaxia y las medidas de tratamiento y pre-

vención que esta precisa. Los educadores deben saber que un determinado alimento, un material de goma, una picadura de avispa, etc. puede desencadenar en el niño sensibilizado, reacciones muy graves, que incluso pueden llegar a poner en peligro su vida.

¿Qué debo hacer para evitar la aparición de episodios de anafilaxia durante el ejercicio?

Cuando en la anafilaxia por esfuerzo subyace una alergia alimentaria, la prevención se realizará necesariamente evitando la ingestión de los alimentos implicados. Debe recordarse que la ingesta de mínimas cantidades, a veces inadvertidas, de dichos alimentos son suficientes para desencadenar el cuadro anafiláctico.

Como norma general, estos pacientes deben abstenerse de realizar esfuerzos físicos hasta dos horas después de comer, con independencia de cualquier otra consideración.

Los pacientes que presentan un alto grado de sensibilización alimentaria pueden recibir medicación preventiva, gene-

ralmente antihistamínicos o cromoglicato oral, que complementan, pero no sustituyen, a las dos medidas anteriormente comentadas.

Si el paciente observa cuidadosamente todas las medidas preventivas, la realización del ejercicio físico es una actividad segura. Sin embargo, siempre es recomendable que lleve consigo el tratamiento a administrar en caso de reacción.

Existe un grupo de pacientes, cuantitativamente poco importante, que padecen una anafilaxia de origen desconocido (o Anafilaxia Idiopática); en éstos no es posible detectar el factor alérgico subyacente tras una exploración exhaustiva, de forma que, en este caso, el agente causante permanece oculto.

La única prevención eficaz en estos pacientes es la encaminada a evitar los factores precipitantes de la reacción, como sucede en ocasiones con el ejercicio físico.

¿Qué debo hacer si presento un episodio de anafilaxia durante el ejercicio?

Ante la aparición de los primeros síntomas, el síntoma inicial

suele ser el picor, característicamente en las palmas y plantas de pies, el paciente debe suspender el ejercicio, sentándose o tendiéndose en el suelo, en caso de presentar sensación de mareo.

Cuando aparece algún signo de gravedad, dificultad para tragar o respirar, lipotimia, el tratamiento de la reacción anafiláctica debe ser inmediato; en muchas ocasiones es necesario administrar adrenalina por vía subcutánea y/o esteroides intramusculares. El paciente, o

los educadores, deben adiestrarse previamente en el manejo de estos medicamentos. Si no se dispone de éstos, el paciente debe ser trasladado inmediatamente a un Centro Médico.

Algunos pacientes experimentan una mejoría transitoria de los síntomas, presentando al cabo de unas horas una recaída del cuadro. Por ello, si el cuadro ha sido grave en su inicio, es aconsejable un período de observación, en las horas siguientes, preferiblemente en medio hospitalario.





INSTITUTO UCB DE ALERGIA

Únete a nosotros contra la alergia

La alergia es hoy en día, una plaga mundial.

En efecto, sólo en Europa y en Norteamérica, hay más de 50 millones de personas que padecen de alergia. En nuestro continente, uno de cada cinco individuos sufre o sufrirá una alergia en el curso de su vida. Aún cuando raramente tiene consecuencias fatales, la alergia azota a jóvenes y viejos y paraliza cruelmente a sus víctimas marcando profundamente sus destinos.

UCB ha decidido participar en la lucha contra esta enfermedad creando un instituto independiente.

El primer objetivo del Instituto UCB de Alergia es contribuir en forma positiva a la lucha contra los trastornos alérgicos:

- favoreciendo y estimulando el intercambio libre y leal de las informaciones en el campo de la alergia,
- estimulando la investigación, la formación en epidemiología y la especialización en la profesión médica,
- contribuyendo a la dedicación del público y emprendiendo acciones de apoyo y de información en sus contactos con la prensa y los organismos gubernamentales.

UCB es mundialmente conocida desde hace más de 30 años, por sus investigaciones en alergología y está decidida a entablar esta lucha al servicio del hombre para mejorar su calidad de vida.

¿Porqué el esfuerzo físico me produce síntomas de alergia?

¿Qué puedo hacer para que esto no suceda?

¿Qué debo hacer en caso de tener síntomas mientras practico algún deporte?

A todas estas preguntas damos respuestas simples, claras y comprensibles.

**Respuestas acompañadas de consejos prácticos que le ayudarán a mejorar, día a día, su calidad de vida.
Este es todo el objetivo del presente librito.**



INSTITUTO UCB DE ALERGIA

Únete a nosotros contra la alergia

Avda. de Barcelona, 239
08750 Molins de Rei (Barcelona)

©UCB Pharma S.A.