

▶ 3 Mayo, 2017

Salut

L'asma millora amb esport

BENEFICIS • Els experts expliquen que, si el pacient està ben tractat, la pràctica esportiva contribueix a millorar la resistència respiratòria **AL·LÈRGIA** • Més d'un 50% dels casos d'asma tenen un origen al·lèrgic i més d'un 30% no estan diagnosticats

Virtudes Pérez
 BARCELONA

A Catalunya un 5% de la població adulta i un 10% dels nens tenen asma, una inflamació dels bronquis que provoca ofec. La prevalença és alta i encara ho seria més si es diagnosticuessin el 100% dels casos existents, ja que els experts calculen que hi ha un 30% d'asmàtics que ni tan sols ho saben. Coincidint amb el Dia Mundial de l'Asma, l'hospital Sant Pau, l'associació A Tot Pulmó i Boehringer Ingelheim van organitzar ahir una jornada divulgativa que es va centrar a analitzar la relació de l'asma amb la pràctica esportiva. La conclusió és clara. Contra la idea errònia que els asmàtics no poden fer esport, el doctor Francheck Drobnic, especialista en medicina de l'esport del centre d'alt rendiment de Sant Cugat, va deixar molt clar que "la pràctica d'esport augmenta el coneixement de l'asma i les limitacions del pacient, millora la condició física i la resistència respiratòria". El que sí que és important per poder fer esport amb garantia és que "les persones sàpiguen tenir sota control la malaltia, amb un ús adequat de la teràpia inhalada", va precisar el cap del servei de neumologia de Sant Pau,



Una dona, fent una prova especial per detectar l'asma, ahir, durant la jornada celebrada a l'hospital Sant Pau
 ■ EFE

el doctor Vicente Plaza, que assegura que una quarta part de les persones que practiquen esports considerats d'estiu tenen asma.

Plaza insisteix que en els últims 20 anys s'ha millorat molt la medicació i que ara els corticoides inhalats permeten tenir controlada la

malaltia. "Els corticoides no són ben bé cortisona i amb dosis normals no presenten efectes secundaris", subratlla l'expert, que alerta, però, de dos problemes que dificulten el control. El primer és "la falta de constància en el tractament" i el segon és que, encara avui, vuit de

cada deu pacients no són capaços de fer servir l'inhalador de manera correcta. "Hi ha molta varietat de dispositius que requereixen un coneixement específic de la tècnica, i aquest és un tema pendent entre els especialistes, que han de dedicar el temps necessari a ensenyar a fer-los servir", insisteix Plaza.

Més d'un 50% de les asma són d'origen al·lèrgic. Lorena Soto, al·lèrgologa de l'hospital Sant Pau, recorda que moltes asma comencen en la infantesa i que el seu tractament "requereix tant el diagnòstic com la identificació de l'agent que la causa".

Soto insisteix que l'asma és "una malaltia dinàmica que depèn de l'etapa de la vida" i recomana acudir a l'especialista en cas de dubte. "Si hi ha antecedents familiars o quan hi ha rinitis al·lèrgica vinculades a ofec, és recomanable fer una consulta", recorda Soto. Plaza hi afegeix com a símptomes refredar-se sovint, tenir tos a les nits o notar limitacions a l'hora de fer exercici.

El cas d'asma greu l'hospital Sant Pau ha estat pioner a fer servir una nova tècnica, la termoplàstia bronquial, que consisteix a dilatar els bronquis mitjançant una petita onada de calor que es fa arribar a través de la broncoscòpia. ■