



No dejes que el asma se interponga entre un niño y el ejercicio.

¡Los niños con asma deberían saltar y jugar tanto como los niños sin asma!

El juego activo y el ejercicio pueden ayudar:

- Salud física
- Salud mental
- Salud pulmonar

Si el asma interfiere con el juego activo o el ejercicio:

- ¡Hable con el médico o proveedor de atención médica para el asma!
- Pueden realizar cambios en el plan de acción para el asma para incluir tomar medicamentos adicionales antes de hacer ejercicio.



El tratamiento previo puede ayudar a los niños a estar activos

- El pretratamiento toma **2 puffs** de su inhalador de alivio rápido **15 min antes** de la actividad
- Asegúrese de que el **medicamento de alivio rápido** y el **espaciador** estén **cerca de ellos cuando hagan ejercicio.**



Deportistas famosas con asma:

Nadador olímpico • Michael Phelps

Patinadora olímpica • Kristi Yamaguchi

Estrella de la NBA • James Harden



BACK es un programa de asma escolar para mejorar el control del asma para que los niños estén listos para jugar y aprender.

Revisa Coloradokidswithasthma.org para obtener más información sobre el asma

INVESTIGADOR PRINCIPAL: AMY HUEBSCHMANN, MD; COMIRB# 20-0883

