



ATHLETES WITH ASTHMA

Student Handout #1

Name _____

Date _____



Student Handout

Many great athletes live with asthma. In fact, at the 1998 Winter Olympic Games, about 22% of the U.S. athletes had a history of asthma or took asthma medications. These athletes have to avoid things that make their asthma worse and take their medications regularly. However, these athletes do not let asthma stop them from competing—and winning!

One example is Tom Poti, a professional hockey player for the New York Rangers and a member of the U.S. Olympic Hockey Team. When he was very young, Tom could not run or play as hard as other kids. Now, Tom makes sure to properly treat his asthma. Tom has a message for kids with asthma who want to play sports. “Just go for it and try and work as hard as everybody else,” he says. “Make sure no one is going to alter your dream by telling you can’t do it because you have asthma.”



Exercise-Induced Asthma

Many people, including some professional athletes, have **exercise-induced asthma (EIA)**. EIA is a type of asthma that is triggered by physical exercise. Usually, after 5-20 minutes of physical activity, the person will feel difficulty breathing, tightness in the chest or will begin to wheeze or cough. People with EIA often take a special asthma medicine prior to beginning to exercise to keep their EIA in check. People with EIA have a sensitivity to sudden changes in air temperature and humidity. For example, if a woman with EIA leaves her warm house on a cold, dry winter morning to go jogging, the cold air might trigger an asthma episode if she is not properly managing her asthma.

Exercising Tips for People with Asthma

People with asthma sometimes have to be careful when exercising. Here are some things they may need to do:

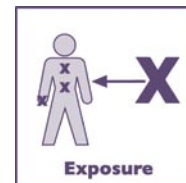
- **Avoid cigarette smoke.** Cigarette smoke triggers asthma episodes in many people who have asthma. When Tom Poti travels with his team, he needs to stay in non-smoking hotel rooms and eat in restaurants that do not allow smoking.
- **Avoid exercising in polluted air.** Air pollution from cars, trucks, buses and other sources can trigger an asthma episode. People with asthma or other lung problems should avoid exercising near busy roads or freeways, especially during rush hour or on warm days.
- **Avoid breathing cold, dry air.** People with asthma may need to wear a scarf or mask over their nose and mouth when they exercise in the winter to help warm the air before they breathe it.
- **Warm up and cool down during each workout.** People with asthma can have a reaction if they exercise too hard or too fast without a proper warm up. They need to let their lungs adjust gradually to a workout.

Exercise Induced Asthma (EIA):

A type of asthma that is triggered by physical exercise. People with EIA have a sensitivity to sudden changes in air temperature and humidity (moisture in the air).



Individual Susceptibility



Exposure



ATHLETES WITH ASTHMA

Student Handout #2



Student Handout

Name _____

Date _____

The following list includes some professional athletes who have asthma. You may select an athlete from this list, or find your own favorite athlete that has asthma. The information below includes some website links that provide information about the individual athlete's experiences with asthma. See what other information you can find on the internet and from other sources.



BASKETBALL

Hakeem Olajuwon

Hakeem "the Dream" Olajuwon is a NBA star center for the Toronto Raptors and was selected as "One of the 50 Greatest Players in NBA History." He is from Lagos, Nigeria and was born in January, 1963.

<http://espn.go.com/nba/news/2000/1027/840984.html>

<http://www.nba.com/players/>



FOOTBALL

Chad Brown

Chad is a NFL linebacker for the Seattle Seahawks. He is also a spokesperson for the American Lung Association of Washington. He is from Altadena, California and was born in July, 1970.

http://www.alaw.org/childhood_asthma/washington_asthma_initiative/chad_brown.html

<http://www.healthtalk.com/aen/path/chad1.html>

<http://www.seahawks.com>

<http://www.nflplayers.com>

Martin Chase

Martin is a NFL defense tackle for the Washington Redskins. He is from Lawton, Oklahoma and was born in December, 1974.

http://www.neworleanssaints.com/stories.php?story_id=901

<http://www.neworleanssaints.com>

<http://www.nflplayers.com>

Jerome Bettis

Jerome is a NFL running back for the Pittsburgh Steelers. He is from Detroit, Michigan and was born in February, 1972.

<http://www.usatoday.com/news/health/spotlight/2001-09-04-bettis-asthma.htm>

<http://www.steelers.com/>

<http://www.nflplayers.com>

Amani Toomer

Amani is a NFL wide receiver for the New York Giants. He is from Berkeley, California and was born in September, 1974.

<http://www.usatoday.com/news/health/spotlight/2001-10-22-toomer-asthma.htm>
<http://www.nflplayers.com>

Jimmy Smith

Jimmy is a NFL wide receiver for the Jacksonville Jaguars. He is from Detroit, Michigan and was born in February, 1969.

<http://www.usatoday.com/news/health/spotlight/2002-01-04-smith-asthma.htm>
<http://www.nflplayers.com>



HOCKEY

Tom Poti

Tom is a NHL defense player for the New York Rangers and has played on the U.S. Olympic Hockey Team. He is from Worcester, Massachusetts and was born in March, 1977.

<http://www.newyorkrangers.com/>
http://www.nhlpa.com/Content/THE_PLAYERS/player_bio1.asp?ID=6197



KAYAKING

Karen Furneaux

Karen is the former World Champion in Women's Kayaking. She is from Waverly, Nova Scotia in Canada.

<http://www.secondwindmagazine.org/issues/2001/winter/feature.html>
http://www.canoekayak.ca/eng_bio.cfm?ID=9



RUNNING/TRACK

Rep. Jim Ryun

Jim is a former Olympic silver medal runner who is now a U.S. Congressmen. He still holds the male High School Mile Record. He is from Wichita, Kansas and was born in 1948.

http://www.drgreene.com/21_1332.html
http://www.umm.edu/careguides/asthma/asthma_jim.html

Jackie Joyner-Kersey

Jackie is an Olympic gold medal track and field star. She has earned four World Titles. She is sometimes called the "greatest all-around female athlete in the world." She is from East Saint Louis, Illinois and was born in March, 1962.

<http://www.heathtalk.com/aen/path/jackie1.html>
http://www.nlm.nih.gov/hmd/breath/Faces_asthma/present_html/VIIB15.html
<http://www.usatoday.com/sports/olympics/otf/otfmsc21.htm>



SWIMMING

Amy Van Dyken

Amy is an Olympic gold medal swimmer. She won four gold medals in a single Olympic Games. She was on the cover of a Wheaties cereal box in 1996. She is from Englewood, Colorado and was born in February, 1973.

<http://www.geocities.com/Colosseum/8361/amybio.htm>
<http://www.cnn.com/HEALTH/9910/27/chat.vandyken/>
<http://www.usswim.org/superstars/template.pl?opt=bioresearch&name=337>
<http://www.ahealthyme.com/topic/asthmaqu>

Tom Dolan

Tom is an Olympic gold medal swimmer and is a World Record Holder. He was featured on a Wheaties box in 1996. He is from Arlington, Virginia and was born in September, 1975.

<http://cooke.gsf.de/asthmainfocenter/patients/dolan.cfm>

<http://www.lungusa.org/press/association/january96/dolan.html>

<http://www.secondwindmagazine.org/issues/2001/winter/feature.html>

<http://www.usswim.org/superstars/template.pl?opt=biosearch&name=118>

Kurt Grote

Kurt is an Olympic gold medal swimmer. He once was quoted as saying, "I have asthma. I live with that fact every day, but I do not let my asthma control my life. I control my asthma." Kurt is studying to become a pediatrician so that he can help other kids with asthma. Kurt is from San Diego, California and was born in August, 1973.

<http://www.aaaai.org/patients/just4kids/grote/letter.stm>

<http://www.sfgate.com/sports/olympics96/profiles/grote.html>

Misty Hyman

Misty is a senior at Stanford. She plans to swim at the 2004 Olympics in Greece. She is from Phoenix, Arizona and was born in March, 1979.

<http://www.ahealthyme.com/topics/asthmaqa>

**TRIATHLETE****Joanna Zeiger**

Joanna is a world class triathlete (swimming, cycling and running) who has participated in Ironman competitions. She is from San Diego, California and was born in May, 1970.

http://www.aaaai.org/patients/just4kids/exercise_induced/default.stm

<http://www.joanna-zeiger.com>



ATLETAS CON ASMA

Hoja del estudiante #1

Nombre _____

Fecha _____



Hoja del estudiante

Muchos atletas excelentes viven con asma. De hecho, en los juegos olímpicos de 1998, alrededor de 22% de los atletas Estadounidenses tuvo historial médico de asma o estaban tomando medicinas. Estos atletas tenían que evitar lo que empeora su asma y tomar sus medicinas regularmente. Estos atletas no dejaron que el asma fuera un obstáculo para competir – ¡y ganar!

Un ejemplo es Tom Poti, un jugador profesional de hockey para los Rangers de Nueva York miembro del equipo olímpico de Jockey. Cuando era muy pequeño, Tom no podía correr o jugar tanto como los otros niños. Ahora, Tom trata apropiadamente su asma. Tom tiene un mensaje para los niños con asma y que quieren participar en deportes. “Simplemente atrévase y traten tanto como los otros niños”. El les dice: “Asegúrense que nadie les va a cambiar su sueño diciendo que no pueden lograrlo por su asma.”



Asma inducida por el ejercicio

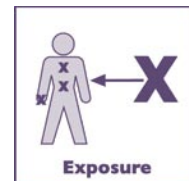
Muchas personas, incluso algunos atletas profesionales, padecen de asma inducida por el ejercicio. (EIA). EIA es un tipo de asma provocada por el ejercicio físico. Generalmente después de 5-20 minutos de actividad física, la persona tendrá dificultad respirando, el pecho tirante o empezará a resollar o toser. Las personas con esta condición toman una medicina especial para el asma antes de empezar a hacer ejercicio para controlarla. Estas personas también son muy sensibles a los cambios de temperatura y la humedad. Por ejemplo, si una mujer con esta condición sale de su casa calentita, a correr, en una mañana fría y seca de invierno; el aire frío podría provocarle un ataque de asma si no trata la enfermedad de forma efectiva.

Asma inducida por el ejercicio (EIA):
Un tipo de asma que es provocada por ejercicio. Las personas con EIA son sensibles a cambios bruscos en el aire de temperatura y humedad (en el aire).

Consejos para personas con asma que quieren hacer ejercicio

A veces, las personas que padecen de asma deben tener cuidado cuando hacen ejercicio. Algunas cosas que deberían hacer son:

- **Evite el humo del cigarrillo.** El humo del cigarrillo provoca ataques de asma en muchas personas que la padecen. Cuando Tom Poti viaja con su equipo, el debe permanecer en cuartos de hoteles que son para personas que no fuman y comer en restaurantes que no permiten fumadores.
- **Evite hacer ejercicio en aire contaminado.** La contaminación del aire debido a los carros, camiones, autobuses y otras fuentes pueden provocar un ataque de asma. Las personas con asma u otros problemas pulmonares deben evitar hacer ejercicio cerca de carreteras con mucho tráfico o autopistas, especialmente en las horas de más tráfico o días muy cálidos.
- **Evite respirar aire frío y seco.** Las personas que padecen de asma deben usar una bufanda o máscara sobre su nariz y boca cuando hacen ejercicio durante el invierno para ayudar a calentar el aire antes de respirar.
- **Calientese y enfríese mientras ejercita** las personas con asma pueden sufrir una reacción si hacen ejercicio muy fuerte o muy rápidamente sin el calentamiento apropiado. Necesitan que sus pulmones se ajusten gradualmente al ritmo del ejercicio.





ATLETAS CON ASMA

Hoja del estudiante #2



Hoja del estudiante

Nombre _____

Fecha _____

La siguiente lista incluye algunos atletas profesionales que padecen de asma. Puede seleccionar un atleta de la lista, o encontrar su atleta favorito que padece de asma. La siguiente información incluye páginas Web que proveen información experiencias individuales de los atletas con asma. Busque información adicional en la red y de otras fuentes.

BALONCESTO



Hakeem Olajuwon

Hakeem “el Sueño” Olajuwon es una estrella central de equipo Raptors de Toronto, en la NBA y fue seleccionado como “Uno de los 50 Jugadores Grandiosos de la Historia de la NBA.” El es de Lagos, Nigeria y nació en enero, 1963.

<http://espn.go.com/nba/news/2000/1027/840984.html>

<http://www.nba.com/players/>

FOOTBALL



Chad Brown

Chad es un jugador para el equipo Seahawks de Seattle. También es un vocero de la Asociación Americana de los Pulmones en Washington. El es de Altadena, California y nació en Julio, 1970.

http://www.alaw.org/childhood_asthma/washington_asthma_initiative/chad_brown.html

<http://www.healthtalk.com/aen/path/chad1.html>

<http://www.seahawks.com>

<http://www.nflplayers.com>

Martin Chase

Martin es un defensa del equipo Redskins de Washington. El es de Lawton, Oklahoma y nació en diciembre, 1974.

http://www.neworleanssaints.com/stories.php?story_id=901

<http://www.neworleanssaints.com>

<http://www.nflplayers.com>

Jerome Bettis

Jerome es un corredor del equipo Steelers de Pittsburgh. Es de Detroit, Michigan y nació en febrero, 1972.

<http://www.usatoday.com/news/health/spotlight/2001-09-04-bettis-asthma.htm>

<http://www.steelers.com/>

<http://www.nflplayers.com>

Amani Toomer

Amani es un recibidor del equipo Gigantes de Nueva York. Es de Berkeley, California y nació en septiembre, 1974.

<http://www.usatoday.com/news/health/spotlight/2001-10-22-toomer-asthma.htm>

<http://www.nflplayers.com>

Jimmy Smith

Jimmy es un receptor de los Jaguars de Jacksonville de la NFL. Él es de Detroit, Michigan y nació en febrero, 1969.

<http://www.usatoday.com/news/health/spotlight/2002-01-04-smith-asthma.htm>

<http://www.nflplayers.com>



HOCKEY

Tom Poti

Tom es un defensa del equipo Rangers de Nueva York y ha jugado en el equipo de jockey olímpico de EEUU. Es de Worcester, Massachusetts y nació en marzo, 1977.

<http://www.newyorkrangers.com/>

http://www.nhlpa.com/Content/THE_PLAYERS/player_bio1.asp?ID=6197



CANOA

Karen Furneaux

Karen fue campeona mundial en el deporte femenino de canoas. Es de Waverly, Nova Scotia en Canada.

<http://www.secondwindmagazine.org/issues/2001/winter/feature.html>

http://www.canoe kayak.ca/eng_bio.cfm?ID=9

CARRERA

Rep. Jim Ryun

Jim fue ganador olímpico de la medalla de plata y hoy día es un congresista. Todavía mantiene el récord masculino de la milla en la escuela superior. Es de Wichita, Kansas y nació en 1948.

http://www.drgreene.com/21_1332.html

http://www.umm.edu/careguides/asthma/asthma_jim.html



Jackie Joyner-Kersey

Jackie es ganadora olímpica de la medalla de oro en carrera y campo. Ha ganado cuatro títulos mundiales. A veces la llaman "la mejor atleta femenina del mundo". Es del este de Saint Louis, Illinois y nació en marzo, 1962.

<http://www.heathtalk.com/aen/path/jackie1.html>

http://www.nlm.nih.gov/hmd/breath/Faces_asthma/present_html/VIIB15.html

<http://www.usatoday.com/sports/olympics/otf/otfmsc21.htm>

NATACION

Amy Van Dyken

Amy es una ganadora de la medalla de oro en natación. Ganó cuatro medallas de oro en uno de los juegos olímpicos. Apareció en la caja del cereal Wheaties cereal en 1996. Es de Englewood, Colorado y nació en febrero, 1973.

<http://www.geocities.com/Colosseum/8361/amybio.htm>

<http://www.cnn.com/HEALTH/9910/27/chat.vandyken/>

<http://www.usswim.org/superstars/template.pl?opt=bioresearch&name=337>

<http://www.ahealthyme.com/topic/asthmaqu>



Tom Dolan

Tom es un nadador ganador de la medalla de oro y tiene el récord mundial. Apareció en la caja del cereal Wheaties en 1996. Es de Arlington, Virginia y nació en septiembre, 1975.

<http://cooke.gsf.de/asthmainfocenter/patients/dolan.cfm>

<http://www.lungusa.org/press/association/january96/dolan.html>
<http://www.secondwindmagazine.org/issues/2001/winter/feature.html>
<http://www.usswim.org/superstars/template.pl?opt=biosearch&name=118>

Kurt Grote

Kurt es una ganadora de la medalla de oro. Una vez dijo, “Tengo asma. Vivo con esto todos los días, pero no dejo que el asma controle mi vida. Yo controlo mi asma.” Kurt está estudiando para ser pediatra y así poder ayudar a otros niños con asma. Kurt es de San Diego, California y nació en agosto, 1973.

<http://www.aaaai.org/patients/just4kids/grote/letter.stm>
<http://www.sfgate.com/sports/olympics96/profiles/grote.html>

Misty Hyman

Misty estudia su último año en Stanford. Tiene planes de nadar en los juegos olímpicos de 2004 en Grecia. Es de Phoenix, Arizona y nació en marzo, 1979.

<http://www.ahealthyme.com/topics/asthmaqa>

TRIATLETA

Joanna Zeiger

Joanna es una atleta triple mundial (natación, ciclismo y carrera) ha participado en competencias Ironman. Es de San Diego, California y nació en mayo, 1970.

http://www.aaaai.org/patients/just4kids/exercise_induced/default.stm
<http://www.joanna-zeiger.com>

