

ACTIVIDAD FÍSICA

para pacientes con

ENFERMEDAD PULMONAR CRÓNICA

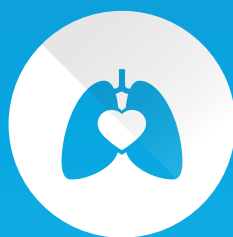


Autor:
Lic. Silvina Dell'Era.

Coordinación:
Dr. Martín Sivori - Lic. Ignacio Capparelli

Sección de Rehabilitación Respiratoria.

Asociación Argentina de Medicina
Respiratoria (AAMR).



miEPOC

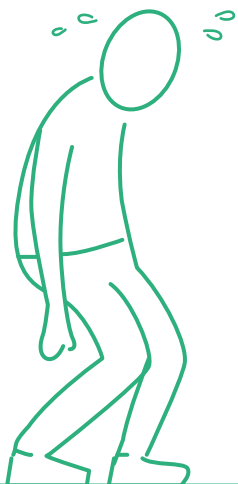


¿Cuáles son los objetivos de este cuadernillo?

- Que usted aprenda cómo influye la Actividad Física en su enfermedad y su calidad de vida.
- Que conozca la importancia y beneficios de realizar Actividad Física.
- Que lo ayude a encontrar la mejor manera de realizarla y sostenerla en el tiempo.

¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades respiratorias crónicas?

- Si usted tiene una enfermedad pulmonar crónica como EPOC, Fibrosis pulmonar idiopática (FPI), bronquiectasias u otra, puede experimentar los siguientes síntomas:
 - **Tos.**
 - **Expectoración.**
 - **Fatiga o cansancio físico.**
 - **Disnea.**



¿Qué es la Disnea?

- La disnea es la sensación de falta de aire o de ahogo que puede sentir al realizar ciertas actividades como caminar o subir escaleras, y que puede aparecer también en reposo.

¿Por qué me falta el aire?

- La disnea puede ser provocada por varias causas:
 - Por estrechamiento de sus bronquios, ya sea por broncoespasmo, acumulación de secreciones mucosas, engrosamiento y endurecimiento de los mismos.
 - Por atrapamiento aéreo ya que el aire ingresa pero se ve limitado a poder salir (EPOC).
 - Por rigidez del pulmón (FPI) y de la caja torácica.
 - Por disminución de su oxigenación.
- Al realizar ejercicio esta sensación puede aumentar, pero esto no debe limitar su realización, ya que si su actitud es sedentaria experimentará cada vez más disnea.

¿Cuáles son los objetivos principales del tratamiento de su enfermedad?



MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA



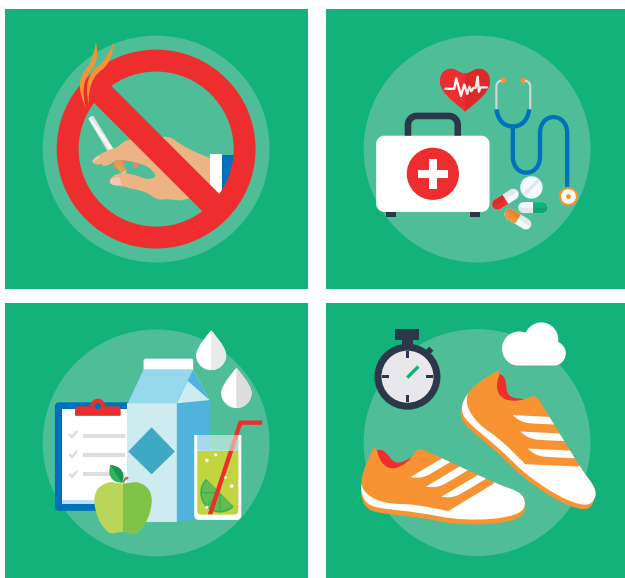
DISMINUIR LOS SÍNTOMAS Y LA PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD

¿Cómo se pueden lograr estos objetivos?

- Para poder lograr estos objetivos se debe trabajar en equipo y deben participar:
 - Su Neumonólogo.
 - Kinesiólogo.
 - Otros profesionales del equipo de salud como nutricionistas y psicólogos, entre otros.
 - Y usted. Una gran parte del tratamiento está en sus manos y es usted quien puede ayudar a lograr los objetivos.

¿Cómo se pueden lograr estos objetivos?

- Aumentando el conocimiento sobre su enfermedad y el manejo adecuado de la misma.
- Dejando de fumar, si aún no lo ha hecho.
- Utilizando la medicación y vacunación recomendada por su médico, de una manera adecuada.
- Tener una alimentación saludable.
- Realizando actividad física.



¿Qué es la Actividad Física?

- La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por la contracción de los músculos, que produce un gasto de energía y su realización tiene beneficios en la salud.
- Actividad física no es sinónimo de realizar deportes. Actividad física incluye caminar, subir escaleras, realizar quehaceres domésticos, es decir, cualquier movimiento que haga nuestro cuerpo.

¿Qué ocurre si no hago actividad física?

- La mayoría de los pacientes disminuyen su actividad física diaria y adoptan un estilo de vida sedentario ya que muchas actividades les provocan disnea.
- Caminan cada vez menos, dejan de subir escaleras o rampas y pasan cada vez más tiempo del día sentados o recostados para evitar la disnea.
- La disminución de la actividad física tiene efectos negativos sobre la calidad de vida y el curso de la enfermedad.
- Aumenta la cantidad de exacerbaciones (episodios de empeoramiento de los síntomas), de visitas a la guardia e internaciones y aumenta la disnea.



- La disminución de la actividad física provoca que sus músculos pierdan fuerza por lo que para cada esfuerzo sus músculos y su organismo tendrán que gastar mayor cantidad de energía, utilizar más oxígeno y necesitar mayor esfuerzo de la respiración, provocando más disnea.
- Por lo que necesitará frenar para descansar y utilizar su medicación de rescate cada vez con mayor frecuencia

¿Cuáles son los beneficios de realizar actividad física?

- Si usted, en lugar de quedarse todo el día sentado o recostado elige ser más activo (caminar más, subir por escalera en lugar del ascensor, hacer los quehaceres domésticos, salir a hacer las compras, entre otros), se producen los cambios totalmente opuestos a los mencionados anteriormente.
- Sus músculos serán más fuertes, ante una misma actividad su cuerpo gastará menos energía, menos oxígeno, tendrá menos disnea y menos fatiga de sus piernas.
- Ahora que ya sabe lo que ocurre si se queda todo el día quieto, usted puede elegir entre ser sedentario y por lo tanto tener más síntomas o ser activo y tener una mejor calidad de vida.
- Si su elección es la segunda opción, continúe leyendo que le ayudaremos a lograrlo.



RECOMENDACIONES

Se recomienda para personas de todas las edades que caminen todos los días 30 minutos y que realicen ejercicios de fortalecimiento y de estiramiento de sus músculos al menos 2 o 3 veces por semana.

¿Qué podemos hacer para aumentar la actividad física?

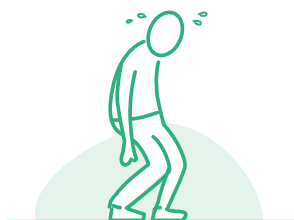
- Hay que moverse cada día un poco más. Ya sea salir a caminar, andar en bicicleta, pasear a su mascota, arreglar su jardín, realizar los quehaceres domésticos o simplemente caminar dentro de su casa.

- Elija una o más actividades que le guste hacer, que le genere placer, estos son algunos ejemplos:



- No se desanime si al principio tiene que detenerse a los pocos minutos o metros, ya que a medida que repita la actividad día a día logrará mantenerla por más tiempo.

- Descanse para que disminuya la disnea y cansancio de las piernas y luego siga:



- Tome el aire por la nariz y lárguelo con los labios entrecerrados, chistando o soplando lento. Esto le permitirá largar mejor el aire y que su sensación de disnea sea menor:



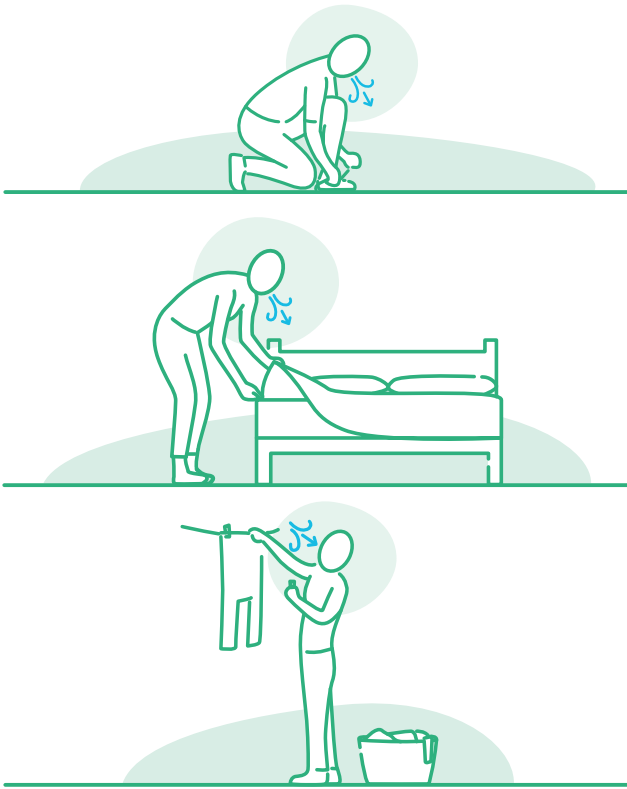
- Si utiliza oxígeno domiciliario, esto no le impide hacer actividad física. Consulte a su médico o kinesiólogo cuál es la cantidad necesaria que debe utilizar durante la actividad:



- Si coordina los movimientos de su cuerpo con la respiración podrá realizar mayor cantidad de actividades en su hogar con menor disnea.

- Cuando levante los brazos tome aire (ya que su tórax y pulmón se abren) y cuando los baja lárguelo.

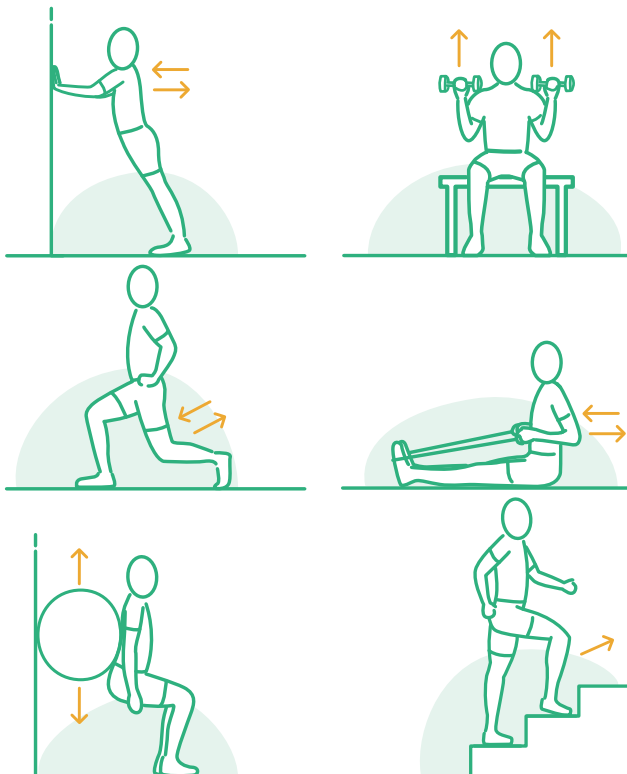
- Cuando se agacha largue el aire.



¿Qué ejercicios puedo hacer en mi hogar?

- Para que sus músculos sean más fuertes y flexibles, describimos a continuación ejercicios fáciles de realizar en su hogar, para complementar la actividad aeróbica (caminata, bicicleta).

EJERCICIOS DE FORTALEZIMIENTO



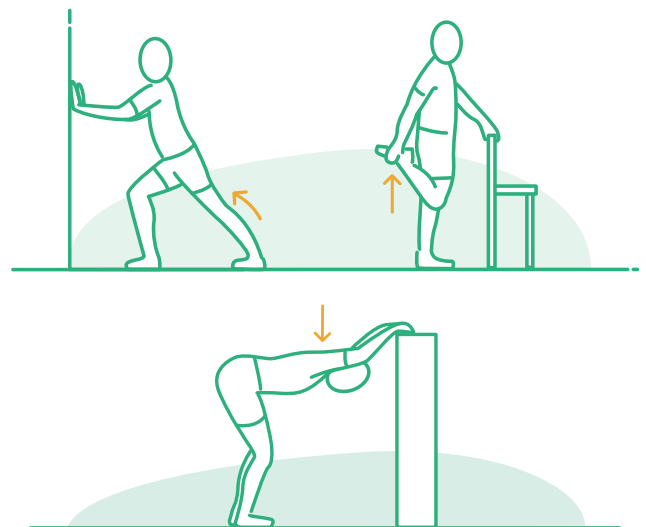
RECOMENDACIONES GENERALES:

- Comience realizando de 6 a 8 ejercicios (3-4 de brazos y 3-4 de piernas), 8 repeticiones, 2 veces (series), si logra hacerlo sin dificultad progrese de la manera que se recomienda en la siguiente tabla. Puede agregar peso según su tolerancia, por ejemplo con pesas o botellas con agua o arena.

| SEMANA | EJERCICIOS | SERIES | REPETIC. | PESO |
|--------|----------------|--------|----------|------------------|
| 01 | 6-8 ejercicios | 2 | 8 | |
| 02 | 6-8 ejercicios | 2 | 10 | |
| 03 | 6-8 ejercicios | 2 | 12 | |
| 04 | 6-8 ejercicios | 3 | 8 | |
| 05 | 6-8 ejercicios | 3 | 10 | |
| 06 | 6-8 ejercicios | 3 | 12 | |
| 07 | 6-8 ejercicios | 2 | 8 | Aumentar el peso |
| 08 | 6-8 ejercicios | 2 | 10 | |
| 09 | 6-8 ejercicios | 2 | 12 | |
| 10 | 6-8 ejercicios | 3 | 8 | |
| 11 | 6-8 ejercicios | 3 | 10 | |
| 12 | 6-8 ejercicios | 3 | 12 | |

EJERCICIOS DE ELONGACIÓN O ESTIRAMIENTOS:

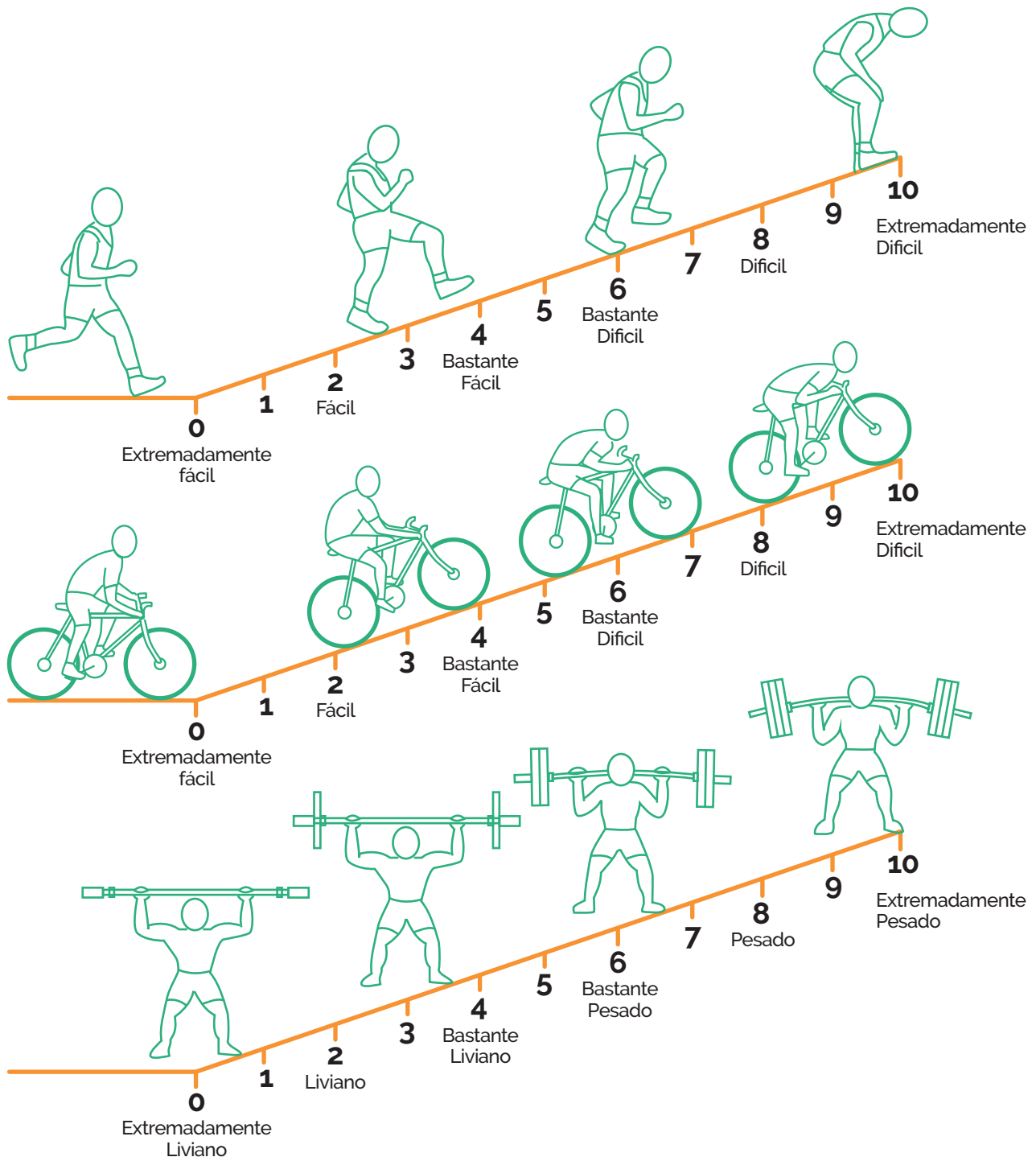
- Realice 2 veces cada uno manteniendo la posición durante 30 segundos.
- Le proponemos que se plantee sus propios objetivos para ir aumentando cada día su actividad, registre su actividad diaria y vea su progreso.
- Anote el ejercicio que hace cada día en la planilla.
- Cuando acuda al médico o kinesiólogo llévelo consigo, así tendrá información sobre la actividad física que usted realiza.

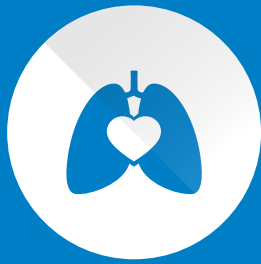


Anote el ejercicio que hace cada día en la planilla que encontrará al final de esta cartilla.

¿Qué debo anotar?

- **Fecha:** el día que realiza el ejercicio.
- Caminar/bicicleta/otros: Sí o NO.
- **Tiempo de ejercicio:** anote cuántos minutos ha hecho de ejercicio.
- **Ejercicios de brazos y piernas:** Sí (si realiza los ejercicios) o NO (si no realiza los ejercicios).
- **Esfuerzo:** Deberá anotar el número que corresponda según las escalas de 0 a 10. El objetivo será buscar ejercitarse entre el 4 y el 6 de las escalas.
- **Observaciones:** Ninguna (si no ha tenido problemas) o si ha tenido algún problema escriba el tipo de problema (como dolor, dificultad respiratoria, uso del inhalador con el ejercicio).





miEPOC



ACTIVIDAD FÍSICA
para pacientes con

**ENFERMEDAD
PULMONAR
CRÓNICA**



Consulte la página web de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR), donde encontrará los centros especializados más cercanos a su domicilio. www.aamr.org.ar

O consulte al e-mail de la sección de rehabilitación Respiratoria de la AAMR seccionrr.aamr@gmail.com