

Ejercicios y EPOC

Disfrutar de un Estilo de Vida Más Activo



COPD
FOUNDATION®

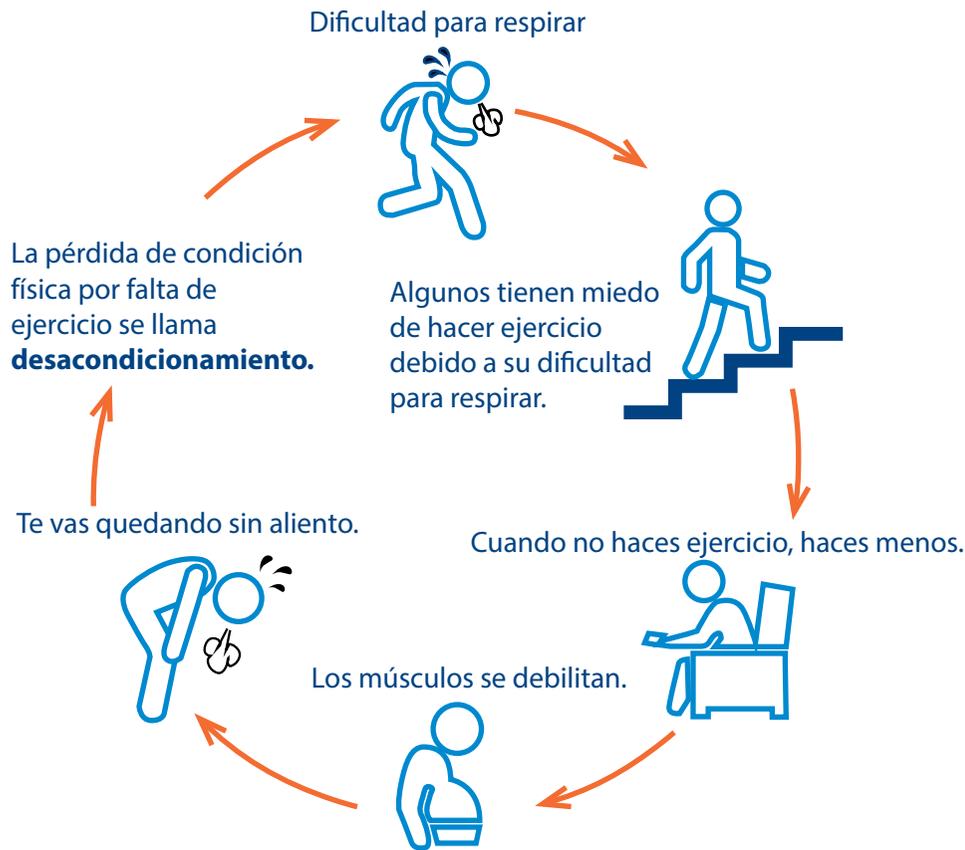
www.copdfoundation.org

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.

EJERCICIOS Y EPOC

Si tiene la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), quizá piense que no puede hacer ejercicio. Pero si se hace de manera correcta y segura, el ejercicio es una de las mejores cosas que puede hacer para controlar su EPOC. Lo ayudará a tener menos dificultad para respirar, aumentar la cantidad de ejercicio que puede hacer y mejorar su salud en general.

Casi todas las personas con EPOC tienen:



La información en este guía no pretende reemplazar un chequeo médico, información o consejo de su proveedor de atención médica. Siempre debe consultar con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios.

REHABILITACIÓN PULMONAR

Si tiene EPOC, su proveedor de atención médica puede recomendarle ejercicios especiales y programas educativos para personas con EPOC. Uno de estos programas se llama rehabilitación pulmonar. Uno de los principales componentes en rehabilitación pulmonar es el ejercicio.

Además del ejercicio, rehabilitación pulmonar incluye educación sobre EPOC y apoyo grupal. Lo ayudará a controlar su EPOC y a ser más autosuficiente. En rehabilitación pulmonar, trabajará con un equipo de profesionales que tienen experiencia con pacientes que presentan dificultad para respirar. Le enseñarán cómo controlar su EPOC para que pueda sentirse mejor y llevar a cabo mejoras en la cantidad de ejercicio que puede hacer, su calidad de vida y su capacidad para mantenerse activo cuando termine el programa.

Una de las mejores cosas de unirse a un programa de rehabilitación pulmonar es conocer a otras personas con EPOC que tienen experiencias, sentimientos y desafíos similares.

Para calificar para el programa de rehabilitación pulmonar, su proveedor de atención médica lo debe referir. Medicare cubre la mayor parte del costo. Es posible que algunas compañías de seguros no cubran el costo de rehabilitación pulmonar. Si esto sucede, su proveedor de atención médica puede enviar una carta explicando por qué usted necesita el programa.

INTRODUCCIÓN

A LA REHABILITACIÓN PULMONAR

Cuando comience el programa de rehabilitación pulmonar por primera vez, el equipo revisará su historial médico y hablará con usted sobre su nivel actual de actividad. Lo ayudarán a establecer metas basadas en las cosas que son importantes para usted. Monitorear su frecuencia cardíaca, presión arterial y nivel de oxígeno durante las sesiones de ejercicio y se asegurarán de que esté haciendo ejercicio de manera segura.

En su programa de rehabilitación pulmonar, aprenderá sobre:

- Técnicas de respiración y relajación.
- Medicamentos para controlar EPOC.
- Necesidades de oxígeno, tanto en reposo como durante el ejercicio.
- Consejos para viajes.
- Formas de sobrellevar su EPOC.



INICIAR UN PROGRAMA DE EJERCICIO POR SU CUENTA

Si no califica para el programa de rehabilitación pulmonar, aún puede aumentar su actividad diaria y hacer ejercicio por su cuenta. El ejercicio puede hacerlo sentir mejor y ayudarlo a respirar de forma más fácil. A menudo, el ejercicio mejora su estado de ánimo y lo ayuda a dormir mejor. Para comenzar un programa de ejercicios, piense en lo que le gusta hacer. Es más fácil seguir un programa de ejercicios si lo disfruta.

Para hacer que el ejercicio sea más divertido, usted puede:

- Pedirle a un amigo o familiar que lo acompañe.
- Unirse a un programa de ejercicio especializado como Silver Sneakers o a un grupo de apoyo como Better Breathers Club.
- Probar una clase de ejercicios o trabajar con un entrenador en un gimnasio que tenga experiencia con personas que presentan enfermedades pulmonares.
- Mirar un video de ejercicios en casa.
- Reproducir su música favorita y moverse al ritmo.
- Tratar de caminar en un centro comercial o centro de recreación.

¿QUÉ ES UN BUEN PROGRAMA DE EJERCICIOS?

Un buen programa de ejercicios es uno que disfrute y que vaya a hacer regularmente. Algunos ejercicios importantes para las personas con EPOC incluyen:

Estiramientos

Hacer los estiramientos correctos mejora su flexibilidad y reduce la probabilidad de que se lastime mientras hace ejercicio. Es bueno estirar cinco veces a la semana. Inhale antes de estirar y exhale mientras mantiene el estiramiento. Mantenga cada estiramiento durante 10 a 30 segundos, si es posible. Repita cada estiramiento de tres a cinco veces.

Ejercicio de Resistencia

Un ejercicio de resistencia es aquel que hace que el corazón y los pulmones trabajen más. Estos pueden incluir andar en bicicleta, caminar, pedalear con los brazos o dar pasos en casa o en una máquina.

Cuando comience un ejercicio de resistencia, debe hacerlo de manera lenta y con calma. Cada semana, puede hacer un poco más de ejercicio, aunque sea solo uno o dos minutos más. ¡Muy pronto, se sentirá mejor y respirará mejor! Pero no se detenga en ese momento porque "¡si no continúa, lo pierde!". Mantenga esa energía haciendo ejercicio al menos tres días a la semana. Y no olvide refrescarse durante unos minutos después de cada sesión de ejercicio.

Fortalecimiento Muscular

Los músculos más fuertes lo ayudarán a ser más activo. El fortalecimiento muscular se puede hacer usando pesas o bandas de resistencia. Las bandas elásticas tienen diferentes colores con diferentes grados de dificultad. Con sus bandas, puede hacer ejercicios de fortalecimiento muscular para la parte superior e inferior del cuerpo. Fortalecer los músculos de las piernas lo ayudará a caminar mayores distancias durante más tiempo. Fortalecer los brazos y hombros lo ayudará a vestirse, ducharse y hacer las tareas del hogar más fácilmente.



Como regla general, repita cada ejercicio de fuerza de 5 a 10 veces (10 repeticiones). Cuando eso se vuelva fácil, agregue una libra de peso. No agregue más repeticiones.

USO DE OXÍGENO CON EL EJERCICIO

Si usa oxígeno, necesitará usarlo durante el ejercicio. Establezca su tasa de flujo según las indicaciones de su proveedor de atención médica unos cinco minutos antes de comenzar a hacer ejercicio. Si el ejercicio es demasiado intenso para usted, es posible que deba ajustar su tasa de flujo de oxígeno, pero solo haga cambios si su proveedor de atención médica se lo ha indicado. Nunca cambie su tasa de flujo por su cuenta. En caso de duda, evite esa actividad y consulte con su proveedor de atención médica.

Si se siente cansado, mareado o sin aliento, o si siente que el corazón se acelera y tiene dolor en el pecho, deje de hacer ejercicio y comuníquese con su proveedor de atención médica. Escuche a su cuerpo y no se esfuerce demasiado mientras hace ejercicio.



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Las técnicas de respiración pueden ayudarlo a reducir la dificultad para respirar y mejorar la ansiedad. Hay dos tipos principales de ejercicios de respiración:

1. Respiración con Labios Fruncidos

Esta técnica de respiración mantiene las vías respiratorias abiertas por más tiempo, lo que reduce la dificultad para respirar. También lo ayuda a concentrarse, respirar más despacio y reducir la ansiedad. La respiración con los labios fruncidos debe usarse durante y después del ejercicio o después de cualquier actividad que le provoque dificultad para respirar.

Para hacer la respiración con los labios fruncidos:

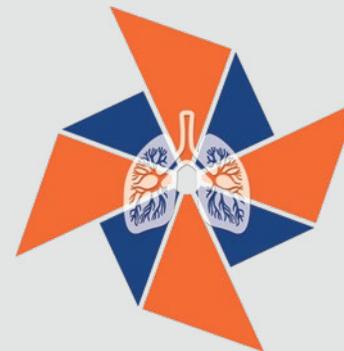


2. Respiración Diafragmática

Este tipo de respiración también se llama respiración abdominal o “desde el vientre.” El diafragma es su principal músculo respiratorio.

Para hacer la respiración diafragmática, comience recostándose boca arriba (cuando se sienta más cómodo con la técnica, puede intentarlo sentado, de pie y mientras realiza la actividad).

A medida que se sienta más cómodo con este tipo de respiración, puede usarla para disminuir la sensación de dificultad para respirar durante sus actividades diarias.



**INHALAR
CON LA
NARIZ**

**COLOCAR
LA MANO EN
EL ABDOMEN**



**EXHALAR
DESPACIO
CON
LOS LABIOS
FRUNCIDOS**

Al exhalar, debe bajar la mano que está sobre el abdomen.



HACER EJERCICIO DE FORMA SEGURA



Hacer ejercicio a un nivel moderado lo ayudará a aumentar su resistencia. Esto significa que lo ayudará a poder hacer más durante un período de tiempo más largo. El ejercicio moderado también ayuda a mejorar el funcionamiento de los pulmones y el corazón.

¿Cuándo No Está Bien Que Haga Ejercicio?

Antes de comenzar un programa de ejercicios, muéstrele estas listas a su proveedor de atención médica y hable sobre su situación personal. Juntos, agreguen sus propios síntomas "seguros" y "no seguros" a esta lista.

Sí, es seguro hacer ejercicio:

- Me siento cansado.
- Tengo un leve dolor de cabeza.
- Estoy teniendo un mal día.
- _____
- _____
- _____

No, no es seguro hacer ejercicio:

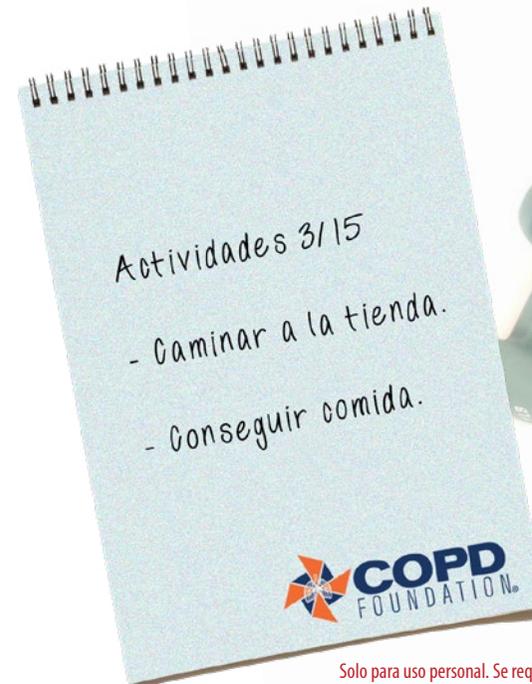
- Me siento mal del estómago.
- Tengo un dolor inesperado en la pierna o el pecho.
- Estoy sin oxígeno.
- Tengo fiebre o me siento mal.
- _____
- _____
- _____

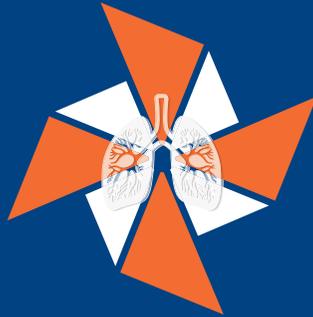
ESTABLECER METAS

Al comenzar un nuevo plan de ejercicios, a muchas personas les resulta útil establecer metas. Puede establecer metas con la ayuda de su proveedor de atención médica. Establezca una pequeña meta por la cual trabajar y dese una recompensa cuando la alcance. Tal vez su meta más pequeña sea caminar a la casa de su vecino unas puertas más abajo. Una vez que sea capaz de alcanzar esa meta, ¡establezca otra! Trabajar en esas metas más pequeñas lo ayudará a alcanzar su meta principal. ¡Muy pronto, estará realizando esas caminatas más largas por las que has estado trabajando!

¡PUEDE HACERLO!

Lento y constante es el lema para hacer ejercicio con EPOC. Si se mantiene activo a través de actividad moderada y ejercicio según lo recomendado por su proveedor de atención médica, comenzará a sentirse mejor. Establezca metas pequeñas, trabaje para lograr metas más grandes y ¡no se apresure! Ser más activo mejorará su energía, fuerza y flexibilidad; pronto, descubrirá que su estado de ánimo ha mejorado, su dificultad para respirar se reduce y puede hacer más cosas que disfruta. Hacer más de sus actividades y ejercicios favoritos lo ayudará a vivir una vida más saludable.





COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, D. C.
www.copdfoundation.org

Línea de Apoyo Comunitario COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Línea de Información Sobre Bronquiectasia y NTM:
1-833-411-LUNG (5864)

Esta guía ha sido revisada por miembros del Equipo de Revisión de las Guías Para Vivir Mejor de COPD Foundation.