

Cinco preguntas sobre la EPOC y la actividad física

<p>1. ¿Se puede hacer ejercicio físico si se padece la EPOC?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sí. Es una de las medidas no farmacológicas más recomendables a las personas con EPOC, junto con la medicación, la dieta equilibrada y la ausencia de tabaco. ✓ Hacer ejercicio mejora la forma física. El ejercicio aumenta el uso del oxígeno, fortalece la musculatura y disminuye la fatiga. ✓ El ejercicio físico, especialmente si se realiza en grupo, tiene beneficios psicológicos. La persona se sentirá menos aislada socialmente y mejorará la sensación de bienestar.
<p>2. ¿Qué tipo de ejercicio físico se recomienda?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En general, cualquier ejercicio es bueno. Debe elegirse una actividad que guste, aunque debe tenerse en cuenta que la enfermedad puede limitar su frecuencia, su intensidad y su duración. ✓ Con el ejercicio, mejora la capacidad de resistencia; progresivamente se podrá aumentar la actividad. ✓ Lo más sencillo es empezar por actividades cotidianas como caminar o subir escaleras. El objetivo es superar los 30 minutos diarios de actividad física.
<p>3. ¿Qué es el síndrome de acostamiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ El síntoma más importante de EPOC es el ahogo a la hora de realizar una actividad por pequeña que sea. En personas sedentarias con EPOC, este ahogo puede estar presente habitualmente e incrementarse con esfuerzos pequeños. ✓ El miedo a sufrir ahogo hace que muchas personas con EPOC reduzcan la actividad a medida que la enfermedad evoluciona, hasta el punto de llegar casi a la inmovilidad, es lo que se conoce como síndrome de acostamiento. Esto hace que la musculatura y la función pulmonar se deteriore aún más rápidamente. ✓ Para combatir este deterioro se debe practicar actividad física.
<p>4. ¿Qué debe hacerse si existen dificultades para practicar ejercicio?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La tolerancia al ejercicio se desarrolla poco a poco; es importante ser paciente y prudente. ✓ Si mientras se realiza una actividad física, por pequeña que sea, la persona se siente fatigada, se debe descansar el tiempo necesario y retomar la actividad en cuanto la persona se sienta mejor. ✓ La práctica de ejercicio físico ayudará a adquirir técnicas para controlar el ahogo.
<p>5. ¿Qué pasa si hay una agudización de la enfermedad?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Durante una agudización, se deberá reducir la actividad física. ✓ Superada la agudización, es importante retomar la rutina habitual lo antes posible, ya que la forma física se pierde rápidamente con la inactividad.

Fuente: Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Internet (acceso mayo 2015). Disponible en:
http://issuu.com/maribelpereyarobles/docs/epoc_y_dieta._5_preguntas