

500

ANIVERSARIO

[19642014]

La EPOC y la actividad física

Sesión Formativa e Interactiva



Hospital Universitario
Puerta de Hierro Majadahonda

 Comunidad de Madrid

50
ANIVERSARIO
[19642014]

Bienvenidos, al aula respira

Hoy, EPOC y actividad física

¿Qué vamos a hacer?

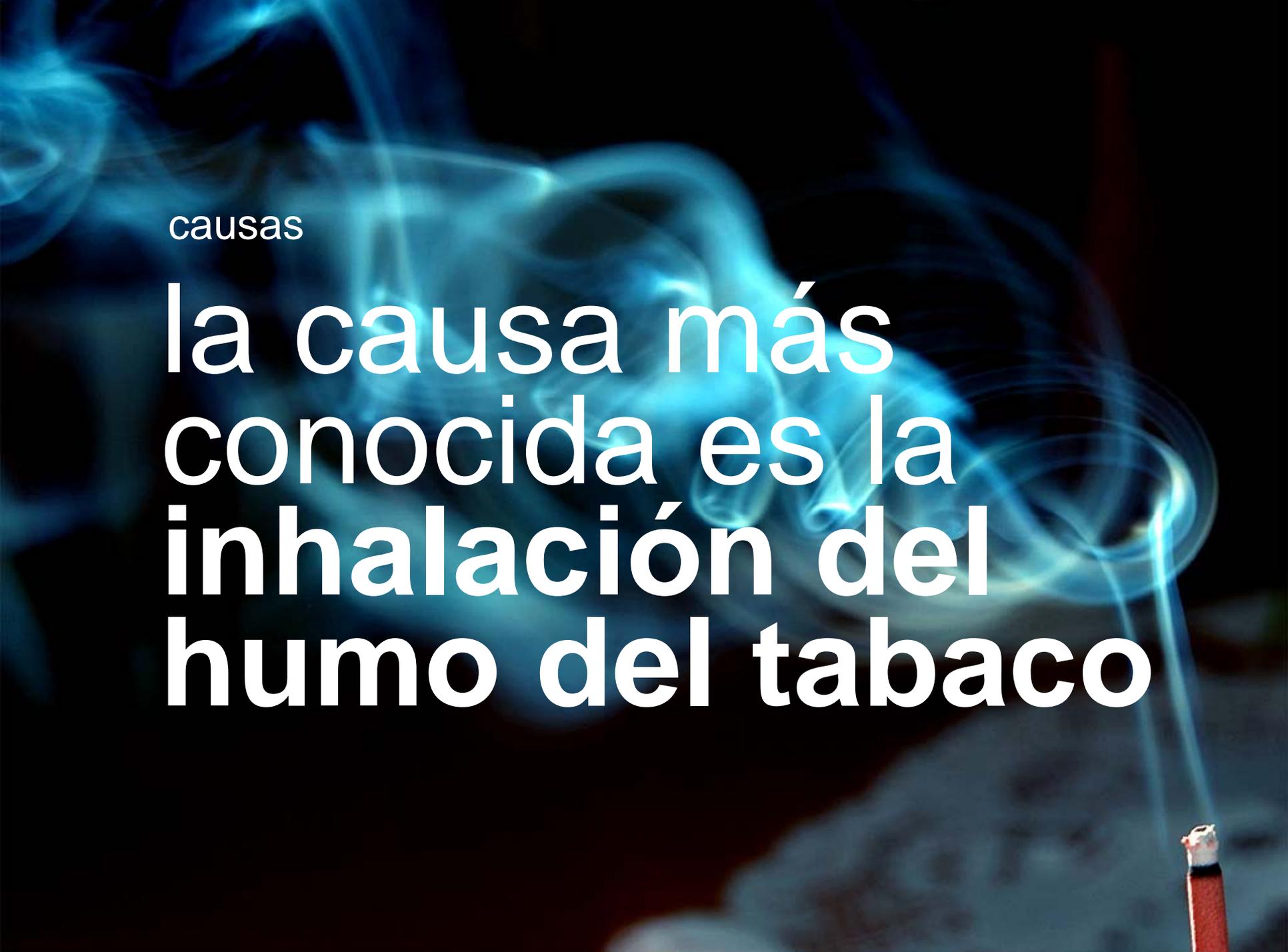
- Mejorar el **conocimiento** de la EPOC y compartir vuestras experiencias
- **Valorar la importancia de la Actividad Física** en una enfermedad como esta

¿Qué es la EPOC?

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica

¿Qué es la EPOC?

Enfermedad
respiratoria
crónica
más frecuente en
adultos

A lit cigarette is shown in the bottom right corner, with a plume of blue smoke rising and swirling upwards. The smoke is the primary visual element, filling most of the frame. The background is dark, making the blue smoke stand out.

causas

la causa más
conocida es la
**inhalación del
humo del tabaco**

9%

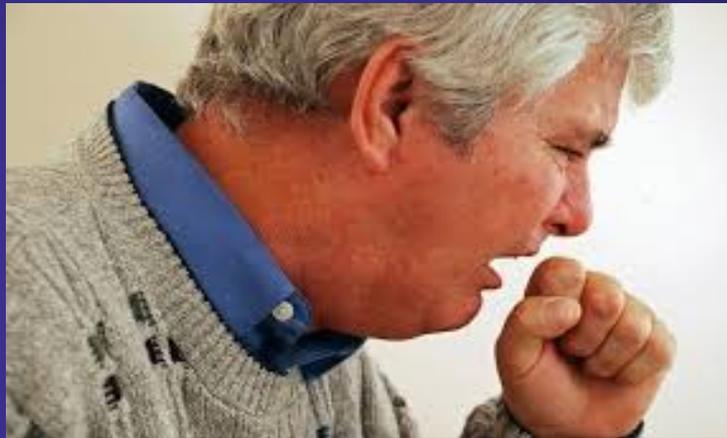
de mayores
de 45 años
tiene EPOC

y muchos no lo saben

Síntomas

La dificultad del paso del aire por los bronquios provoca:

- **Tos y expectoración**

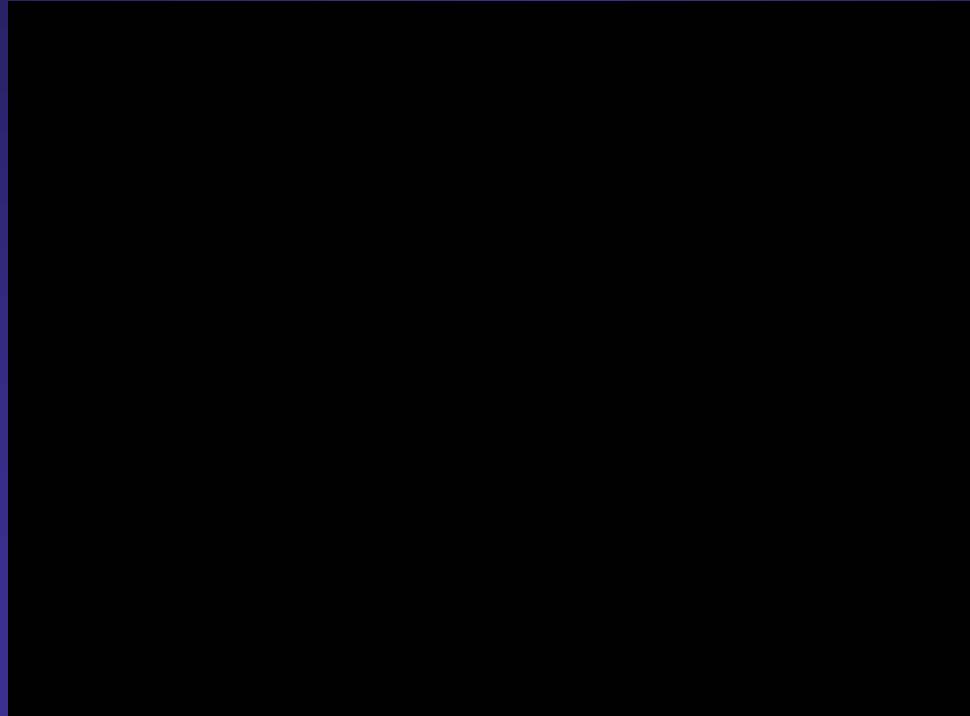


Síntomas

- Pero el síntoma más destacado es la **DISNEA** o **sensación de falta de aire**, que aumenta con el esfuerzo o una actividad física por pequeña que sea

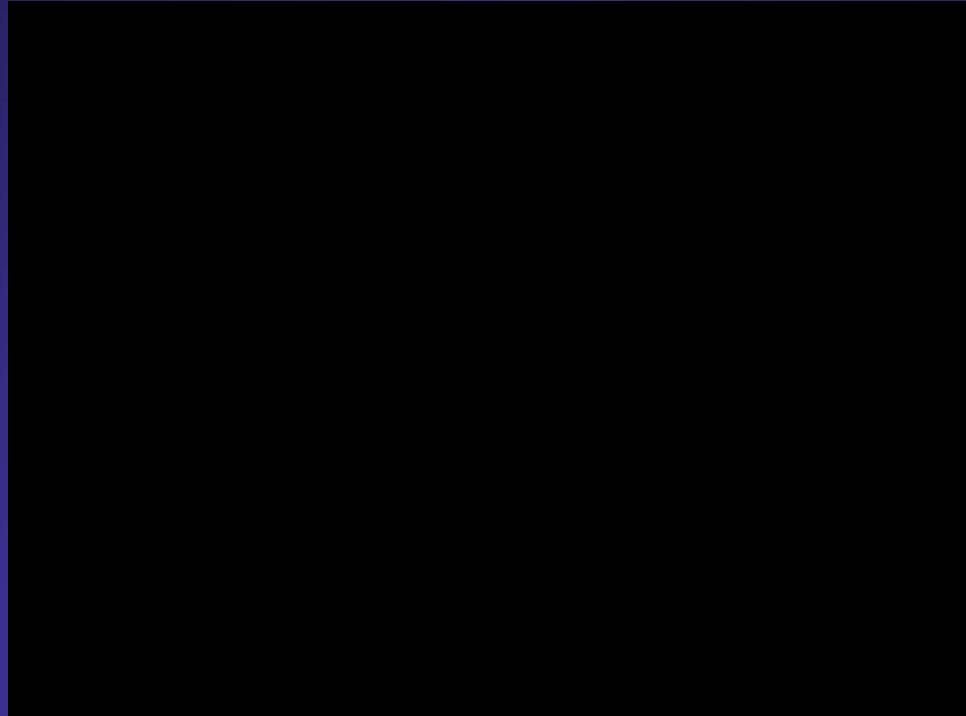


¿Cómo funcionan los pulmones?



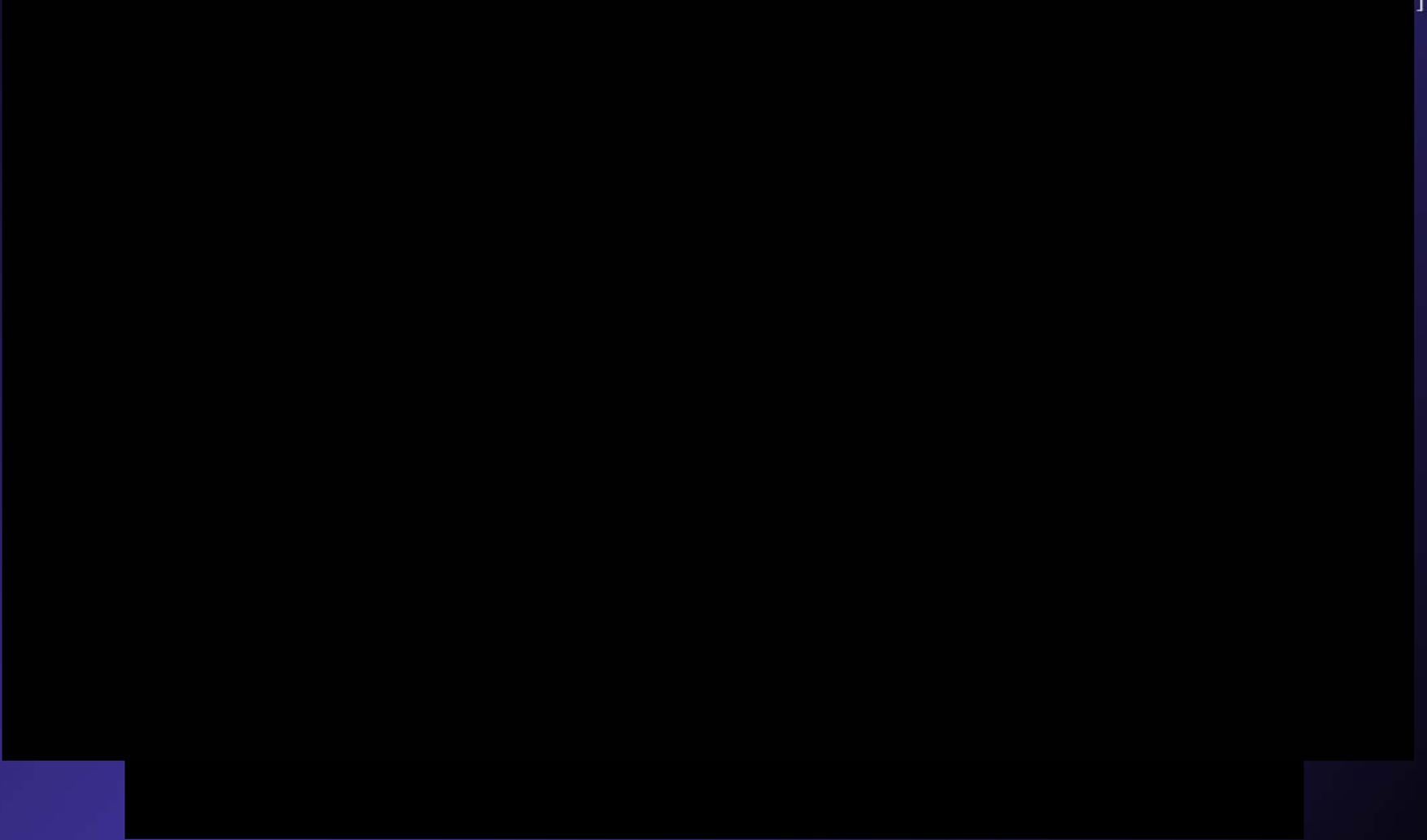
Vídeo 1. Funcionamiento de los pulmones

¿Cómo funcionan unos pulmones con EPOC?



Vídeo 2. Funcionamiento de unos pulmones con EPOC

¿Cómo se siente un enfermo con EPOC?



Vídeo 1. Paciente de EPOC

¿Y tú?
¿cómo vives
la EPOC?

¿Y el familiar?

¿Qué opina?

EPOC y actividad física



separpaseos.com

Ejercicio físico

Medida no
farmacológica más
recomendada para
los pacientes con
EPOC

¿Por qué debo
hacer ejercicio
físico?

¿Por qué debo hacer ejercicio físico?

- Retrasa el declive de la función pulmonar
- Incrementa el consumo de oxígeno
- Con el paso del tiempo se traduce en mejor acondicionamiento de la función del corazón y los pulmones.

¿Por qué debo hacer ejercicio físico?

- Los pacientes con EPOC necesitan energía extra para poder respirar
- Si usas esa energía de manera más efectiva para respirar, tendrás más energía para tus actividades diarias.

Beneficios del ejercicio físico

Ejercicio físico . Beneficios

- Mejora el uso del oxígeno
- Fortalece la musculatura
- Disminuye la fatiga
- Aumenta la capacidad de trabajo



Ejercicio físico . Beneficios

- Mejora la sensación de bienestar

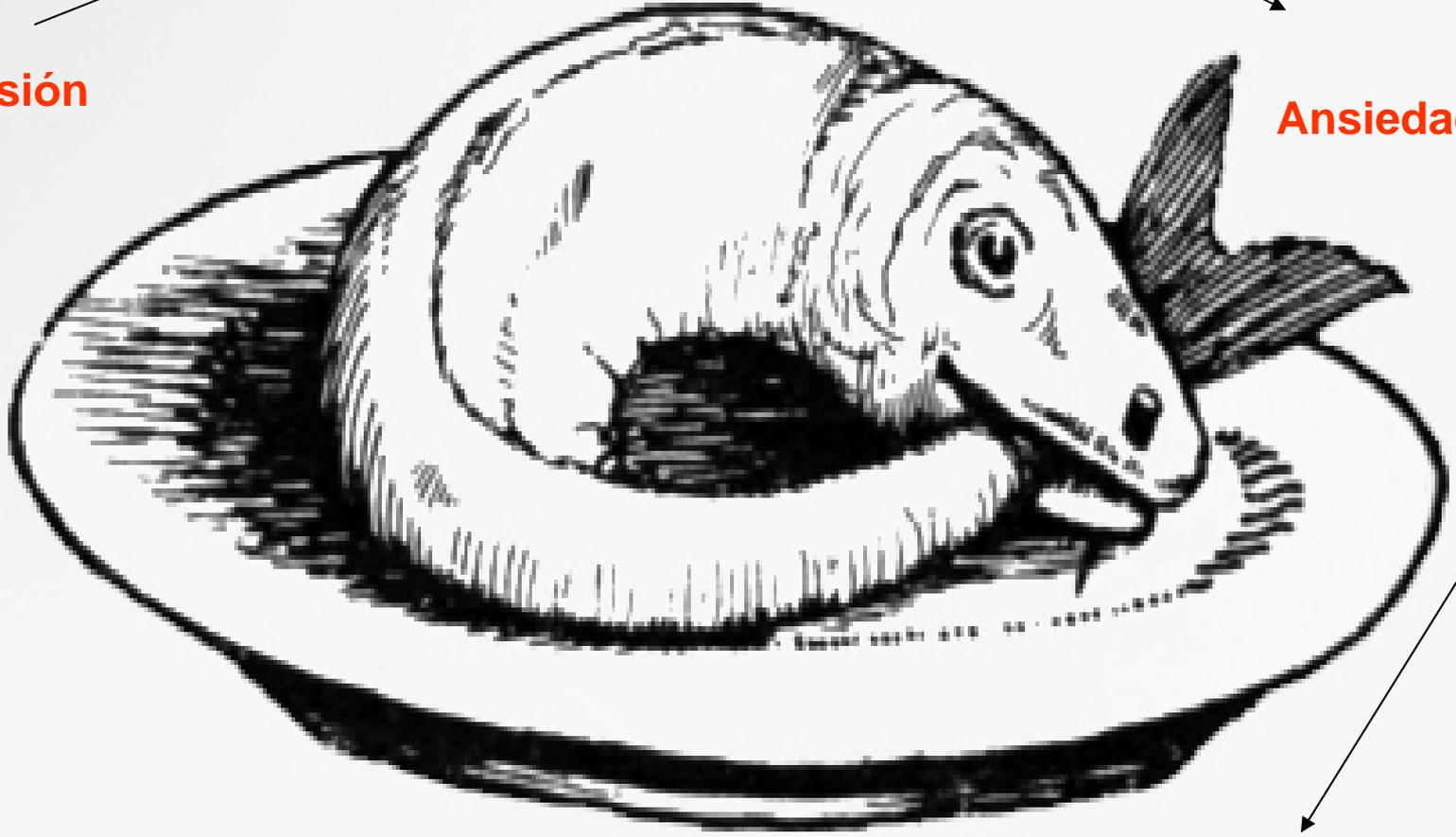


- La disnea (ahogo) hace que prefieras estar sentado en vez de moverte.
- Si pasa muchas horas sentado, cada vez será más difícil que te muevas.

Dificultad para respirar

Depresión

Ansiedad



Sus músculos se debilitan

Hace menos cosas

Estudios científicos demuestran los beneficios del ejercicio físico

Hacer ejercicio reduce el riesgo de enfermedad obstructiva crónica

I.L.

Según un estudio reciente, las personas pueden reducir el deterioro de la función pulmonar y el riesgo de padecer Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) gracias a la realiza-

sanitarios. La pérdida acelerada de función pulmonar es la denominada EPOC y su principal factor de riesgo es el consumo de tabaco.

Los resultados del estudio han confirmado que la práctica regular de actividad física equivalente a caminar

Estudios científicos demuestran los beneficios del ejercicio físico



Mayores y pequeños fitness que hacen ejercicio para encontrarse bien. FOTO: G. TORRES

La actividad física regular, el mejor fármaco para la salud

Según el estudio «Regular Physical Activity Modifies Smoking-related Lung Function Decline and Reduces Risk of Chronic Obstructive Pulmonary Disease»...

fumadores y puede provocar un conjunto de síntomas y trastornos que reducen la calidad de vida de las personas que la sufren y la de sus familias, además de provocar...

la pérdida de función pulmonar asociada a la edad y que este efecto sería mayor en las personas fumadoras. A pesar de que estudios previos sugerían que la actividad...

¿Haces algún tipo
de ejercicio?

¿Qué dificultades
encuentras?



Hospital Universitario
Puerta de Hierro Majadahonda

 Comunidad de Madrid

50
ANIVERSARIO
[19642014]

Empieza por lo más fácil

- Las actividades de un día normal son una buena excusa para iniciarse en el ejercicio
- Ir a buscar el pan, subir escaleras, un pequeño paseo, las labores más suaves de casa... son una buena forma de acostumbrar el cuerpo y los pulmones al ejercicio.
- Recuerda que la tolerancia al ejercicio se desarrolla poco a poco.



Un paso más: ejercicios para fortalecer la parte inferior del cuerpo

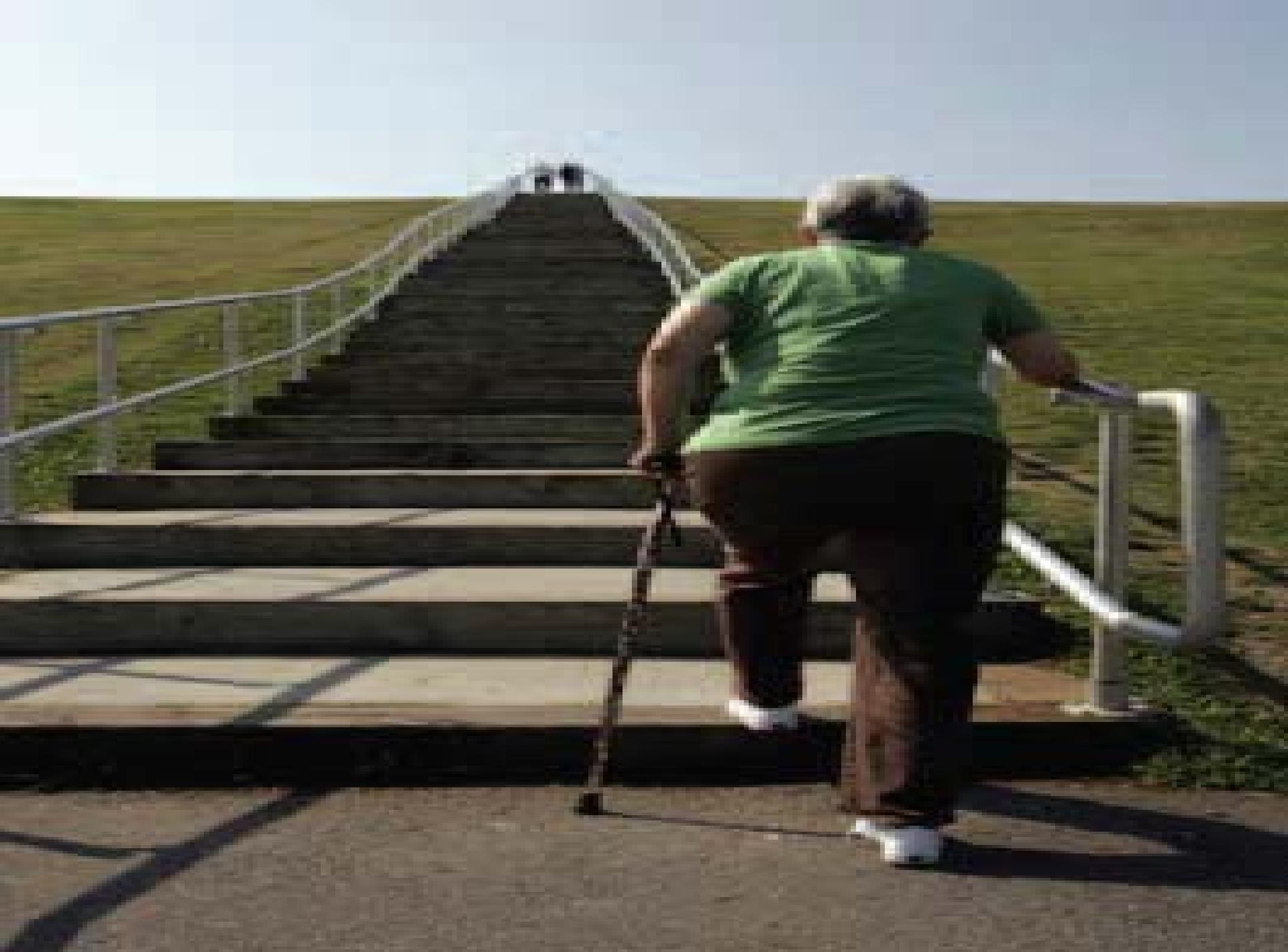
Fortalecen las piernas, aumentan el tono muscular y la flexibilidad.

Ayudan a moverse mejor.

Ejemplos: Bicicleta fija, subir escaleras, caminar, etcétera.

Empieza con pequeñas distancias y aumenta el esfuerzo el cuerpo lo tolere y sin desarrollar disnea.





Subir escaleras

1. Pónte delante del primer peldaño y toma aire por la nariz.
2. Sube los peldaños que pueda (1, 2 ó 3) soplando.
3. Para y toma aire otra vez por la nariz.
4. Sigue subiendo y sopla (1, 2 ó 3).



Entrenamiento de miembros superiores



Un paso más: ejercicios para fortalecer la parte superior del cuerpo

Mejorar la fuerza de los músculos respiratorios que aguantan la caja torácica (diafragma, hombros) y hacen más fácil la respiración.

Ejemplo: ejercicios con pesas



Ejemplo 2 cómo llevar pesos

- No sobrecargar ni hacer mas esfuerzo del necesario.
- Equilibrar los pesos.



Consejos prácticos

Consejos

- Realiza un pequeño **calentamiento** antes de empezar la actividad
- Cambia los ejercicios para **no crear rutinas** aburridas
- **Practica con amigos** para hacer la actividad más amena.
- Siga su ritmo
- Acompaña los ejercicios de una **alimentación saludable**
- Durante las **exacerbaciones debes reducir la actividad física** y retomarla tan pronto como puedas para no perder lo conseguido.
Evitar el encamamiento prolongado
- **Ante cualquier molestia y consulta al médico.**



Hospital Universitario
Puerta de Hierro Majadahonda



50
ANIVERSARIO
[19642014]

Conclusiones

Conclusiones

- La EPOC no limita la posibilidad de realizar ejercicio.
- Realizar cualquier tipo de actividad física ayuda a mejorar la calidad de vida.
- Consulta con el médico y anímate a iniciar un programa de ejercicios adaptado a tus necesidades.



Hospital Universitario
Puerta de Hierro Majadahonda

Comunidad de Madrid



Sociedad Española
de **Neumología**
y **Cirugía Torácica**
SEPAR

50
ANIVERSARIO
[19642014]

