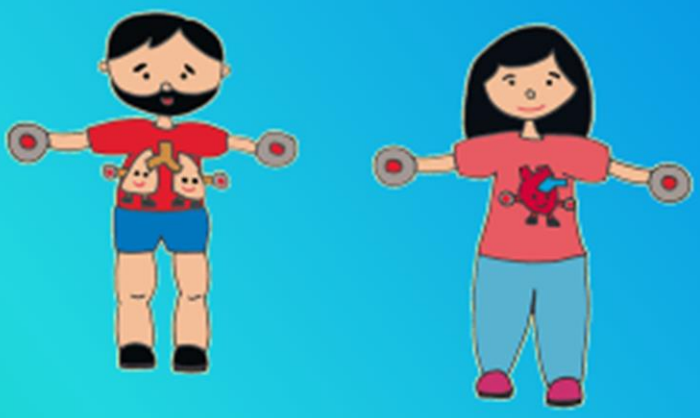
GUÍA DE REHABILITACIÓN RESPIRATORIA EN PACIENTES CON EPOC

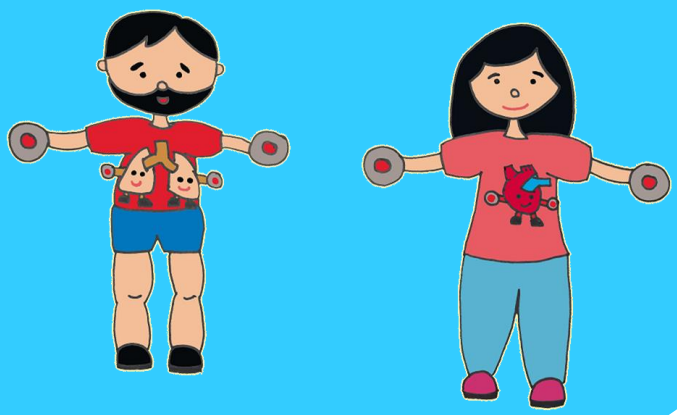


PRIEGO JIMÉNEZ, SUSANA
TORRIJOS LAÍN, TERESA
CARRASCOSA MARTÍNEZ, ALICIA

GUÍA DE REHABILITACIÓN RESPIRATORIA EN PACIENTES CON EPOC

PRIEGO JIMÉNEZ, SUSANA, TORRIJOS LAÍN, TERESA

CARRASCOSA MARTÍNEZ, ALICIA



Edición: Propia.
Ilustraciones y maquetación: Priego Jiménez, Susana.
Textos: Priego Jiménez, Susana, Torrijos Laín, Teresa, Carrascosa Martínez, Alicia, fisioterapeutas de la Unidad de Fisioterapia Respiratoria del Hospital Virgen de la Luz (Cuenca).
Todos los derechos de esta edición corresponden a sus autores.
ISBN: 978-84-09-05061-1

“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día”

Robert Collier.

ÍNDICE

Pag 7 • Introducción.

Pag 9 • ¿Qué es la EPOC?

Pag 15 • Influencia del estado nutricional

Pag 19 • Nutrición

Pag 25 • Programa de ejercicios de Rehabilitación Respiratoria

Pag 39 • Actividad física

Pag 53 • Planning de seguimiento del programa de ejercicios

Pag 55 • Planning mensual de realización de actividad física

Pag 57 • Viajar con EPOC

Pag 61 • Enlaces de interés

Pag 65 • Bibliografía

INTRODUCCIÓN

La Rehabilitación Respiratoria (RR) mejora la disnea o sensación subjetiva de falta de aire, la capacidad de esfuerzo, así como la calidad de vida de los pacientes con EPOC.

Un programa completo de Rehabilitación Respiratoria comprende el entrenamiento de la musculatura tanto respiratoria como periférica, la fisioterapia respiratoria, y la educación para la salud, en la que englobaríamos las pautas para la correcta realización de actividad física, consejos nutricionales (a cargo de nutricionistas y facultativos especialistas).

La implantación de los programas de Rehabilitación Respiratoria, está lejos todavía de lo que debería ser, si analizamos los beneficios que reporta tanto para los pacientes como para el Sistema Nacional de Salud. En cuanto a los costes que se producen debido al gran número de exacerbaciones y estancias hospitalarias que se evitarían tras la realización de estos programas.

La American Thoracic Society (ATS) y la European Respiratory Society (ERS) han definido la RR como *"una intervención integral basada en una minuciosa evaluación del paciente seguida de terapias diseñadas a medida, que incluyen, pero no se limitan, al entrenamiento muscular, la educación y los cambios en los hábitos de vida, con el fin de mejorar la condición física y psicológica de las personas con enfermedad respiratoria crónica y promover la adherencia a conductas para mejorar la salud a largo plazo"*.

UNIDAD 1:

¿QUÉ ES LA EPOC?

DEFINICIÓN DE EPOC

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es un trastorno pulmonar que se caracteriza por la obstrucción de las vías respiratorias, progresiva y no reversible; no se cura, pero se puede prevenir y tratar.

Afecta al sistema respiratorio produciendo la obstrucción al flujo aéreo, así como una dificultad para vaciar el aire de los pulmones, que pierden su elasticidad.

TIPOS DE EPOC

- **Bronquitis crónica.**
- **Enfisema.**
- **Combinación de ambas.**

CAUSAS DE LA EPOC

- La causa principal de la EPOC es el tabaquismo, o respirar humo de tabaco durante largo tiempo.
- La inhalación de ciertas sustancias que irritan los pulmones como humos, algunos tipos de polvo y vapores de productos químicos en el lugar de trabajo.
- La contaminación del aire en espacios exteriores e interiores.
- Uso frecuente de gas para cocinar, sin ventilación adecuada.

SÍNTOMAS DE LA EPOC

- Tos productiva o no productiva.
- Disnea (sensación subjetiva de falta de aire).
- Infección respiratoria.
- Dificultad respiratoria.
- Dificultad para tomar aire.
- Sibilancias.

La EPOC empeorará más rápido si no se retiran los agentes causantes, como por ejemplo el tabaco, por ello hay que insistir en la importancia de dejar de fumar.

La disnea o sensación de falta de aire o de ahogo, la mediremos con la Escala de Borg.

Puntuación	Sensación de falta de aire (disnea)
0	Sin disnea
1	Muy leve
2	Leve
3	Moderada
4	Algo severa
5	Severa
6	-
7	Muy severa
8	-
9	Casi máxima
10	Máxima sensación de disnea

PROGRAMA DE REHABILITACIÓN RESPIRATORIA

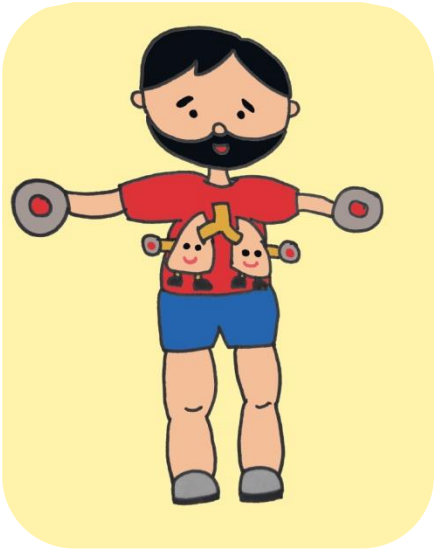
Se realizará un programa de rehabilitación respiratoria, destinado a pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Este programa se realizará en el Hospital o Centro de Salud, bajo la supervisión de un fisioterapeuta y un médico.

El objetivo de este programa es mejorar la capacidad física y la calidad de vida, así como disminuir la sintomatología, reduciendo así el número de exacerbaciones y estancias hospitalarias.

Tras la finalización de este programa, el paciente deberá continuar los ejercicios en casa a diario, para lo cual contará con las pautas que se detallan a continuación.

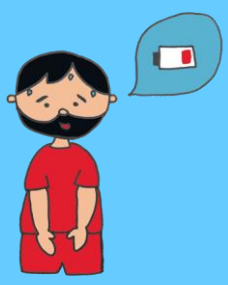
Con la Rehabilitación Pulmonar conseguimos mejorar la capacidad pulmonar, disminuir la sintomatología, mejorar la función psicológica. Tras la realización del programa de ejercicios tendremos una mejor tolerancia al ejercicio, una mejora de la sensación de disnea, así como un mejor control de los síntomas, en definitiva, conseguiremos una mejor calidad de vida.

RECUERDA: ES IMPORTANTE MANTENERTE ACTIVO. TE AYUDARÁ A SENTIRTE MEJOR.



UNIDAD 2:

INFLUENCIA DEL ESTADO NUTRICIONAL EN LA EPOC



- Un gran porcentaje de los pacientes con EPOC presentan desnutrición.

- Podemos encontrarnos casos de pacientes con desnutrición, sobrepeso u obesidad.

- Tanto la desnutrición como la obesidad y el sobrepeso, empeoran la función pulmonar, la calidad de vida y producen un incremento de la probabilidad de desarrollar otros problemas de salud.

- Son comunes las alteraciones del peso, acompañadas de una disminución de la masa muscular así como un aumento del tejido graso.

- Esto sucede porque al haber un mayor consumo de oxígeno y un mayor trabajo respiratorio, el organismo necesita tener un mayor aporte de energía, lo que acompañado de, cansancio, pérdida de apetito, y tos frecuente; supone que, estos pacientes tengan más dificultades para conseguir el número de nutrientes necesarios así como la energía necesaria para realizar las actividades.

- Así mismo, los músculos respiratorios tienen menos fuerza y resistencia, lo que conlleva un mayor deterioro en el estado nutricional y la calidad de vida.

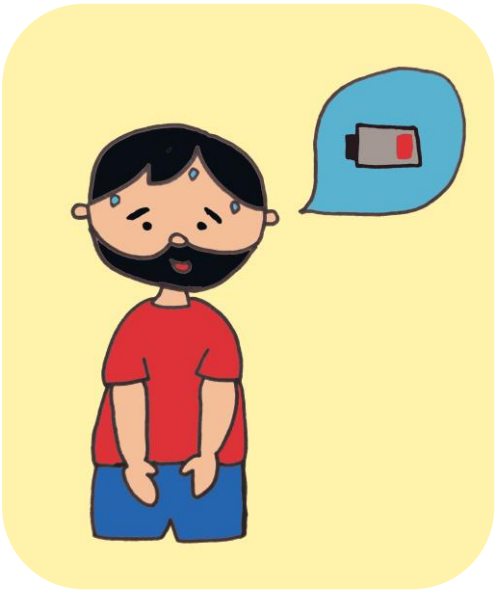
- Es posible la aparición de osteoporosis causada por la ingesta de los medicamentos (corticoides).

- La EPOC puede producir dificultad para mantener un buen estado nutricional por diversas causas:

    - Fatiga o disnea al comer.
    - Falta de apetito.
    - Por algunos tratamientos (antibióticos, corticoides, etc...)

<u>Por lo tanto, es importante tener una alimentación adecuada.</u>

> ***"Sería un grave error pensar que sólo hacer ejercicio es suficiente para lograr el completo bienestar físico. La persona que cuide su alimentación y hábitos de sueño y que se ejercite correctamente, estará tomando la mejor medicina preventiva"***
>
> **Joseph Pilates**



UNIDAD 3:

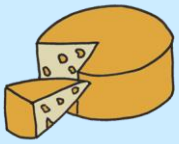
NUTRICIÓN EN EPOC

Recomendaciones:

- Realizar 5 o 6 comidas al día, comiendo en porciones más pequeñas para no producirse fatiga respiratoria al comer.
- Comer despacio y masticar muchas veces.
- Evitar tomar alimentos muy grasos, así como verduras que provoquen gases.

- No tomar alimentos ricos en grasas animales, grasas vegetales, y evitar la bollería industrial.

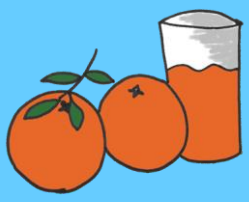
- Tomar alimentos ricos en calcio.



- **Usar preferentemente aceite de oliva virgen (vitamina E).**

- **No tomar alimentos demasiado calientes, ni demasiado fríos; para evitar la sensación de tos.**
- **Restringir la sal y líquidos en caso de insuficiencia cardíaca y de edemas en los pies.**
- **Es importante la ingesta de líquidos (agua preferiblemente) para fluidificar las secreciones.**
- **Se puede intensificar el sabor de los platos con hierbas aromáticas como tomillo, perejil, orégano, etc.**
- **Elegir preparaciones de consistencia blanda.**

- **Tomar 3 o 4 raciones de frutas: sobre todo ricas en vitamina C y beta carotenos (naranjas, kiwis, fresas) y 2 raciones de verdura diaria (judías verdes, espinacas, ensaladas, brócoli).**
- **Otros alimentos interesantes para la EPOC son la soja, el jengibre fresco,…**



- **Tomar cereales, mejor integrales.**

- **Se recomienda comer pescado 2 o 3 veces por semana, preferiblemente pescado azul (omega-3) (salmón, sardinas, boquerón).**

- **Si utiliza oxígeno, úselo durante y después de la comida.**
- **El comer y la digestión requiere de energía, por lo tanto, aumenta la necesidad de oxígeno.**

OBJETIVOS DE LA DIETA EN LA EPOC:

Los objetivos nutricionales son:

1) **Corregir las deficiencias nutricionales.**
2) **Disminuir el peso en personas con exceso del mismo**
3) **Mejorar la deglución de los alimentos para evitar la sensación de ahogo al comer.**
4) **Evitar el estreñimiento.**
5) **Potenciar el sabor de los alimentos para saciarse antes.**

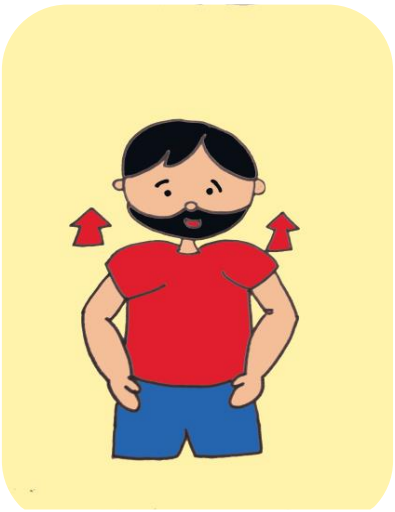
RECOMENDACIONES PERSONALIZADAS:

Se realizarán por profesionales como nutricionistas y médicos, que harán dietas personalizadas según su estado nutricional, así como por la presencia de otras patologías.

UNIDAD 4:

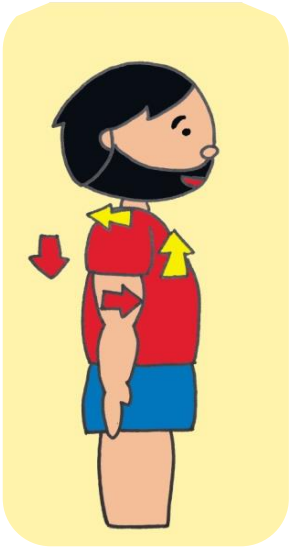
PROGRAMA DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN RESPIRATORIA

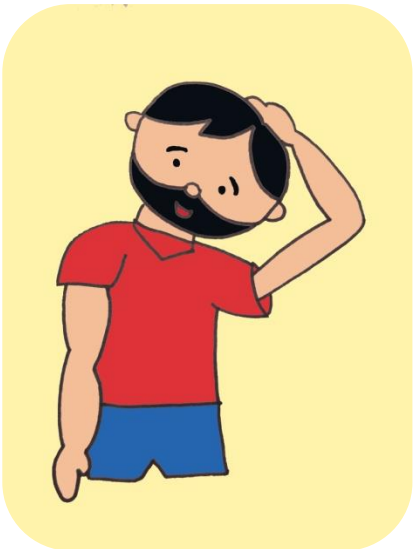
EJERCICIOS DE CUELLO Y MIEMBROS SUPERIORES



- **Sentados, elevar los hombros cogiendo aire por la nariz, descenderlos soltando el aire por la boca. 10 veces.**

- **Sentados, realizar círculos con los hombros hacia delante, 10 veces.**
- **Sentados, realizar círculos con los hombros hacia atrás, 10 veces.**





- **Cogemos aire y al soltar, llevamos la oreja hacia el hombro. Vamos alternando. 10 veces.**

- **Cogemos aire y al soltarlo estiramos los brazos, con las manos entrelazadas al frente. 10 veces.**

- **Cogemos aire y al soltarlo estiramos los brazos, con las manos entrelazadas hacia el techo. 10 veces.**

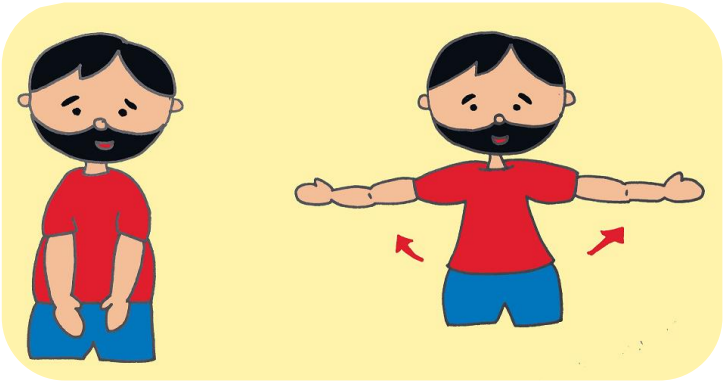
- **Cogemos aire, y al soltarlo cogemos el brazo y lo llevamos hacia el lado contrario, notando la sensación de estiramiento. Alternamos con un brazo y otro. 10 veces.**

- **RESPIRACIÓN ABDOMINO-DIAFRAGMATICA 10 VECES (manos en abdomen, inspiramos inflando el abdomen, expulsamos el aire lentamente por la boca, desinflando el abdomen), con los labios fruncidos.**

- **Ponemos la palma de las manos en los costados e inspiramos por la nariz y expulsamos el aire lentamente por la boca, 10 veces (labios fruncidos).**

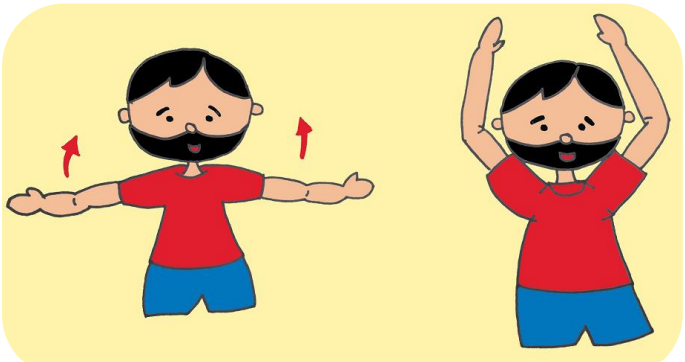
- **Colocamos una mano en el costado y el brazo contrario estirado a lo largo del cuerpo, levantamos éste cogiendo aire por la nariz, lo bajamos expulsando el aire lentamente por la boca (labios fruncidos). 10 veces con cada brazo.**

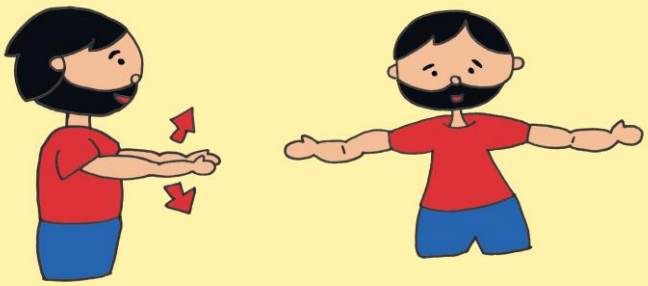
- **Cogemos un bastón o palo con ambas manos y elevamos los dos brazos a la vez cogiendo aire por la nariz, y los bajamos lentamente expulsando el aire por la boca. 10 veces**



- **Brazos a los lados, a lo largo del cuerpo, al coger aire, los llevamos a la altura de los hombros y al soltar lentamente el aire por la boca, los bajamos.**

- **Como el ejercicio anterior. Esta vez, al coger aire subimos los brazos de forma que las palmas tocan arriba y al soltar, bajamos lentamente al tiempo que soltamos el aire poco a poco.**

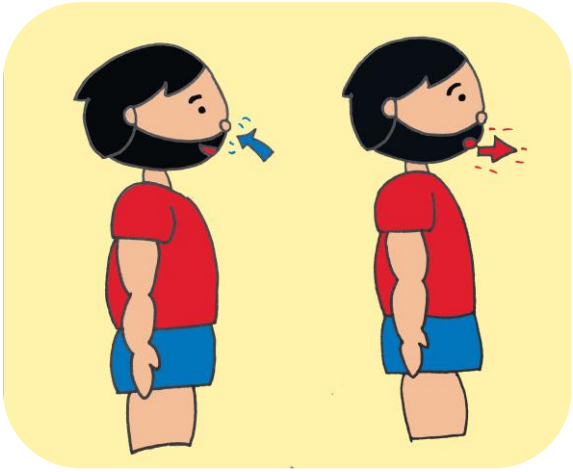




- **Brazos juntos al frente (en la horizontal). Al coger aire abrimos los brazos y al soltar los cerramos.**

EJERCICIOS RESPIRATORIOS Y DE CONTROL DE TOS

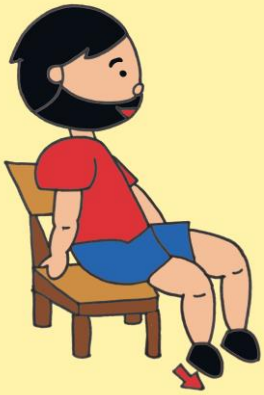
- **Cogemos aire por la nariz, y soltamos lentamente con los labios fruncidos. 2 o 3 veces.**



- **Cogemos aire por la nariz y al soltar soplamos como si fuéramos a soplar las velas.**

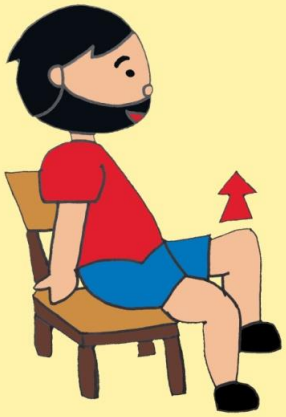
- **Cogemos aire por la nariz 3 veces (respiración abdominodiafragmática), en la tercera inspiración, espiramos con fuerza y glotis abierta. 3 veces.**

EJERCICIOS DE PIERNAS



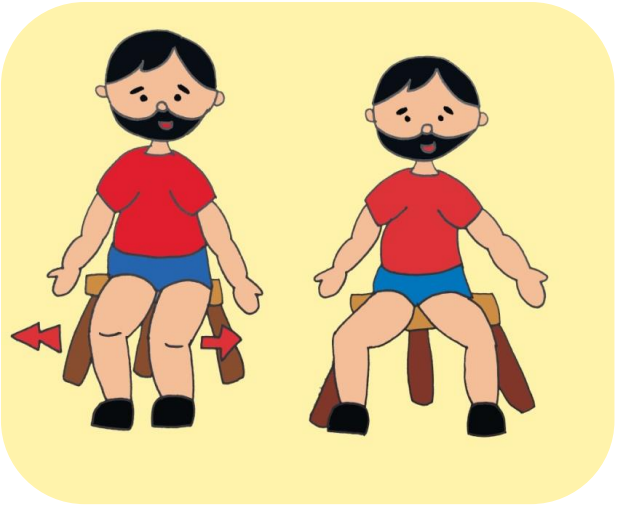
- Ejercicios de tobillo, puntas de los pies arriba y abajo. Al coger aire puntas arriba, y al soltar, abajo. 10 veces cada uno.

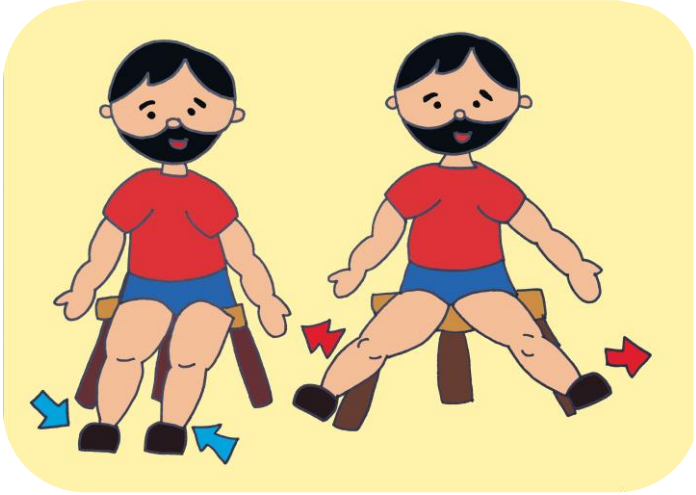
- Ejercicios de flexión de cadera. Cogemos aire por la nariz, y al soltar, llevamos la rodilla hacia el techo. Vamos alternando con una y otra pierna. 10 veces.



- Ejercicios de flexión de cadera, doblamos una pierna llevándola hacia el pecho, luego la otra (10 veces cada pierna). Cuando subimos la pierna soplamos por la boca, cuando la bajamos cogemos aire por la nariz.

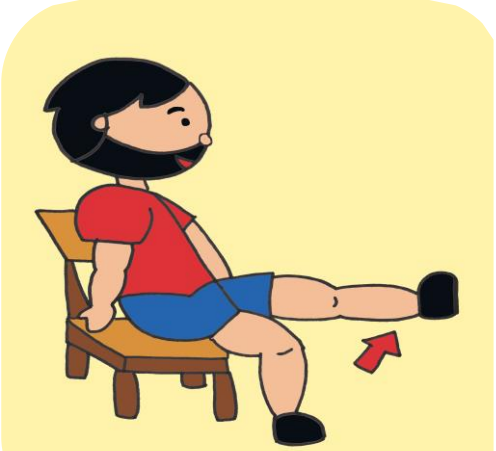
- **Sentado, cogemos aire por la nariz, y al soltar abrimos las piernas para estirar los aductores. 10 veces**

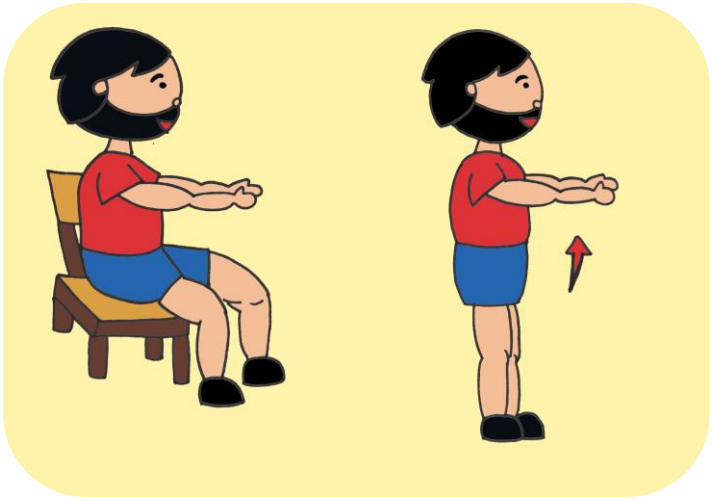




- **Sentado, elevamos las piernas y una vez elevadas realizamos una tijera horizontal, 10 veces.**

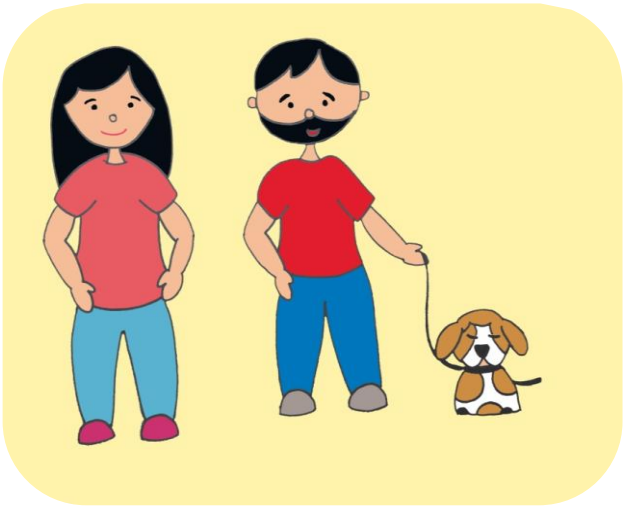
- **Sentado, cogemos aire y al soltar realizamos una extensión de la rodilla. Vamos alternando. 10 veces.**





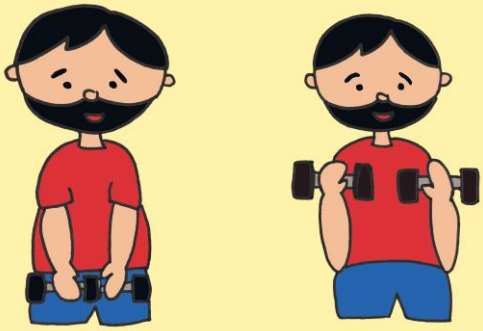
- **Realizamos sentadillas, suave, sin bajar mucho. 3 o 4 veces.**

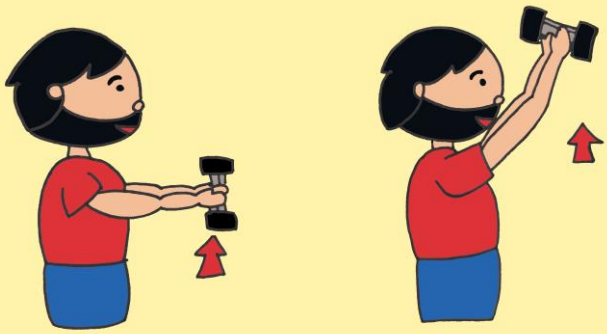
BICICLETA O PASEO DE 20-45 MINUTOS. Iremos subiendo de forma progresiva.



<u>EJERCICIOS DE PESAS DE MIEMBROS SUPERIORES.</u> (Las pesas serán de 2 kilos o se adaptaran a la situación del paciente)

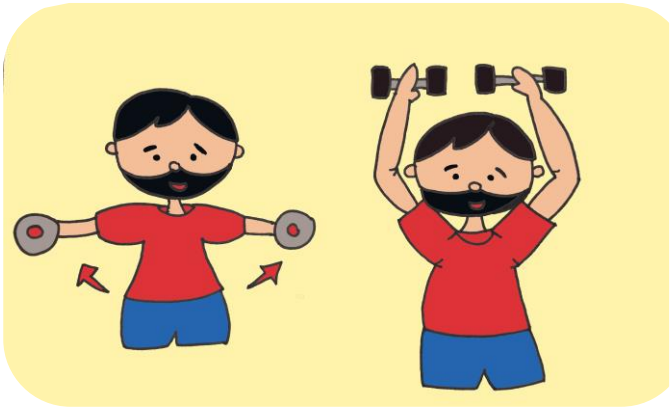
- **Flexo-extensión de codo: al coger aire doblamos los brazos (con los codos pegados al cuerpo) y al soltar aire lentamente, los estiramos. 10 veces.**





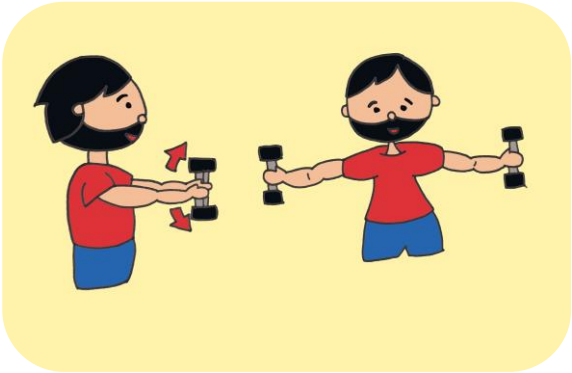
- **Brazos a lo largo del cuerpo, con los codos extendidos, al coger aire llevamos los brazos hacia arriba (flexión de hombros) y al soltar, bajamos lentamente. 10 veces.**

- **Brazos a los lados del cuerpo, al coger aire, llevamos los brazos hasta la altura de los hombros y al soltar, bajamos. 10 veces.**



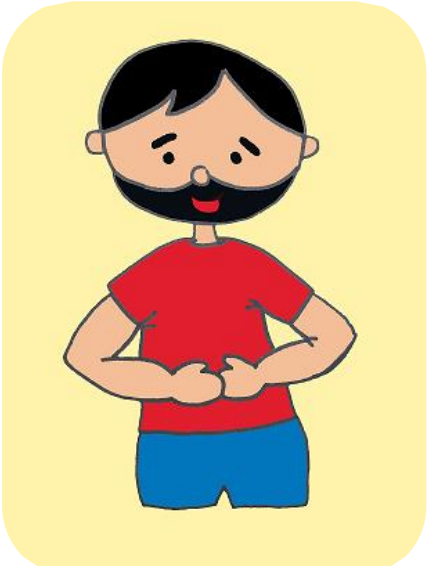
- **Brazos a lo largo del cuerpo, al coger aire colocamos los brazos en cruz, al soltar llevamos los brazos arriba de forma que juntemos las manos arriba, cogemos aire y volvemos a los brazos en cruz, y al soltar, brazos abajo.**

- **Brazos juntos al frente (en la horizontal). Al coger aire abrimos los brazos y al soltar los cerramos.**



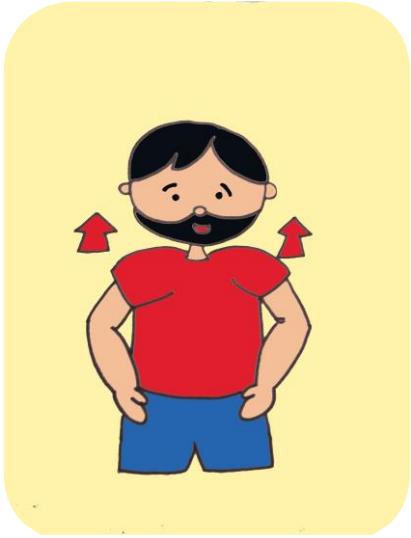
RELAJACIÓN

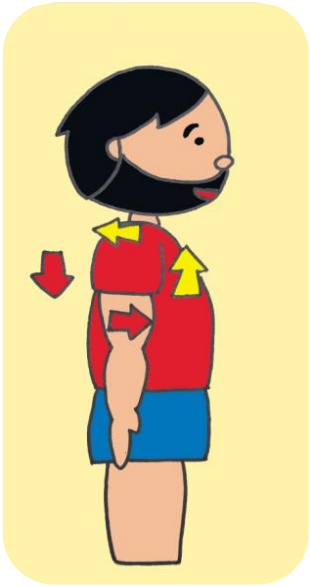
Esta vez realizamos los ejercicios respirando profundamente y despacio para volver a la calma.



- **RESPIRACIÓN ABDOMINO-DIAFRAGMATICA 10 VECES (manos en abdomen, inspiramos inflando el abdomen, expulsamos el aire lentamente por la boca, desinflando el abdomen).**

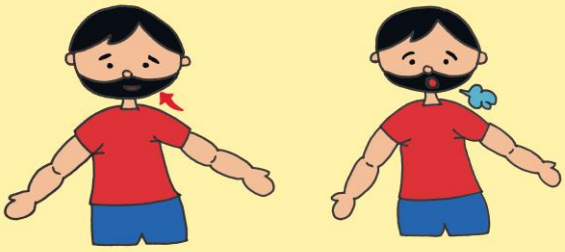
- **Sentados, elevar los hombros cogiendo aire por la nariz, descenderlos soltando el aire por la boca. Al encoger los hombros, notamos tensión, y al soltar dejamos caer completamente los brazos, como si nos pesaran. 10 veces.**





- **Sentados, realizar círculos con los hombros hacia delante, 10 veces.**
- **Sentados, realizar círculos con los hombros hacia atrás, 10 veces.**

- **Para finalizar, respiramos profundamente 2 o 3 veces.**



UNIDAD 5:

ACTIVIDAD FÍSICA EN EPOC

¿Qué es la Actividad Física?

Según la OMS, ***"se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía".***
La inactividad física, según la OMS es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial; además de ser la causa principal de un porcentaje de cánceres de mama y colon, así como de padecer otras patologías como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

La actividad física incluye: caminar, subir escaleras, realizar tareas domésticas,… es decir, cualquier movimiento que haga nuestro cuerpo.

Beneficios de la Actividad Física:

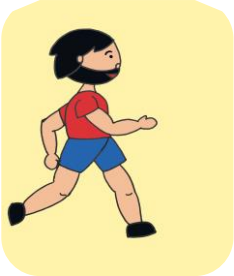
Mejora la calidad de vida y disminuye los síntomas y progresión de la enfermedad.

La falta o disminución de la actividad física tendrá efectos negativos sobre la sintomatología y progresión de la enfermedad, así como sobre la calidad de vida del paciente.

La práctica de una actividad física adecuada influye en los siguientes sistemas:

- **Sistema cardiovascular:** mejora la circulación, la contracción muscular cardíaca, aumenta el volumen sistólico del corazón (esto es la cantidad de sangre que se pone en movimiento por minuto). Mejora la red capilar, por lo que la sangre llega a más zonas de nuestro organismo. Normaliza la tensión arterial y la frecuencia cardíaca. Mejora la eliminación de sustancias nocivas del sistema circulatorio (colesterol) y de los músculos.

- **Sistema respiratorio:** mejora la elasticidad pulmonar, la capacidad ventilatoria, y la oxigenación de la sangre, realizando un intercambio gasesoso más eficaz. Aumenta la fuerza y resistencia de los músculos respiratorios.
- **Aparato locomotor:** mejora la movilidad y la estabilidad articular, aumento de la fuerza y flexibilidad, haciendo las fibras musculares más resistentes; disminuye la fatiga (mejorando los procesos metabólicos), disminuye el riesgo de osteoporosis (aumentando la densidad ósea).
- **Sistema nervioso:** mejora la coordinación y el equilibrio, mejora el rendimiento mental, así como ayuda a dormir mejor.
- **Sobre el estado de ánimo y el estrés:** ayuda a sentirse mejor (mejora la autoestima), mejora las relaciones con los demás, así como ayuda a olvidar las preocupaciones.



¡Así que… ANÍMATE A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA! Como ves, todo son beneficios.

¿Cómo realizar el Ejercicio Físico?

Antes de comenzar a realizar el ejercicio físico, daremos una serie de pautas para realizarlo de una forma correcta y beneficiosa para el organismo. Si no lo hacemos correctamente, podría provocarnos más perjuicio que beneficio.

Frecuencia:

Realizar el ejercicio de 30 a 60 minutos al día, entre 3 y 5 días por semana, o bien elegir una rutina de 30 minutos de caminar todos los días, combinándolo con 2-3 días de los ejercicios del programa de rehabilitación.

Intensidad:

Al realizar el ejercicio físico, la frecuencia cardíaca tiene que ser del 60-85 % de la Frecuencia Cardíaca Máxima Teórica (220 menos la edad del paciente).

Siguiendo la escala de Borg (anteriormente citada) no deberemos superar el 5 (dificultad severa).

Otra forma de controlar la intensidad es mediante el **Test del Habla o de la Conversación**, consiste en mantener una conversación normal mientras realizamos un entrenamiento.

Existe una relación sobre la cantidad de oxígeno que respiramos con el esfuerzo del corazón para mantener el cuerpo en marcha. A mayor esfuerzo, necesitaremos más oxígeno, por lo que no podremos mantener una conversación.

Según este test, clasificaremos distintos tipos de ritmo:

Suave: somos capaces de mantener una conversación durante un largo período de tiempo. Estaremos ante una frecuencia cardíaca del 50% de la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM).

Medio: tenemos que realizar pausas durante la conversación para ir cogiendo oxígeno. Estaríamos ante una frecuencia cardíaca del 70%.

Alto: no podemos hablar. Aparece sudoración, rubor en la cara.

Para llevar a cabo nuestra recomendación y según este test, realizaríamos nuestro ejercicio físico a un ritmo medio.

¿Cuánto nos tenemos que cansar al realizar el ejercicio?

Atendiendo a la intensidad por síntomas, tomaremos como referencia la sensación de ahogo o de cansancio en piernas y brazos para regular la intensidad de nuestro ejercicio:

Según Nelson M, et al. Circulation 2007 ,117:1094-1105

10	**Estoy exhausto. No puedo más!**
9	**Estoy a punto de llegar a mi máximo**
8	**A penas puedo hablar. No puedo seguir así mucho tiempo**
7	**Aún puedo hablar, pero por poco tiempo. Estoy sudando mucho.**
6	**Aún puedo hablar, pero siento un poquito de ahogo y estoy sudando.**
5	**Noto el esfuerzo, estoy sudando un poco más pero aún puedo hablar fácilmente.**
4	**Ya empiezo a sudar un poco, pero me siento bien y puedo hablar sin problemas.**
3	**Aún no noto cansancio, pero ya empiezo a respirar más rápido.**
2	**Noto poco cansancio, podría mantener este paso durante todo el día.**
1	**Realmente muy poco cansado. Es casi como estar sentado sin hacer nada.**
0	**No estoy nada cansado**

- Si trabajamos ente el 4 y el 6 en la escala del dibujo (nivel amarillo), estamos realizando un **ejercicio moderado** (recomendado).

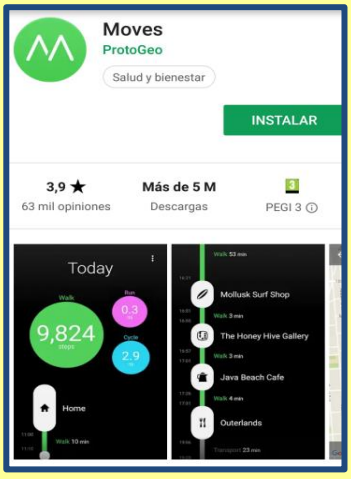
  Para controlar la frecuencia cardíaca, podemos contar con la ayuda de podómetros, pulseras de actividad,…

Tiempo:

El tiempo mínimo son sesiones de 30 minutos; también puede ser realizado al inicio en periodos cortos de 10 minutos (3 veces al día)

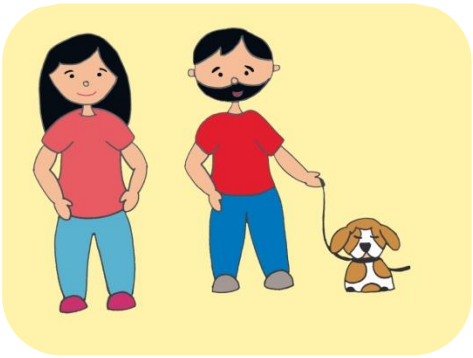
Cómo motivarse para realizar actividad física:

Podemos tener una mayor adherencia a la actividad física contando con pulseras de actividad, apps móviles de salud, podómetros… en ellas nos dará información del número de pasos realizados cada día, calorías quemadas, minutos de actividad física. Podremos establecer objetivos a cumplir, realizando así un seguimiento más motivador.



Otra forma de conseguir una mayor rutina en nuestra actividad física es realizarla en grupo. Es interesante la creación de grupos de Whatsapp o Facebook para salir a realizar deporte en grupo.

O bien contar con algún familiar que nos acompañe a la hora de realizar los paseos.

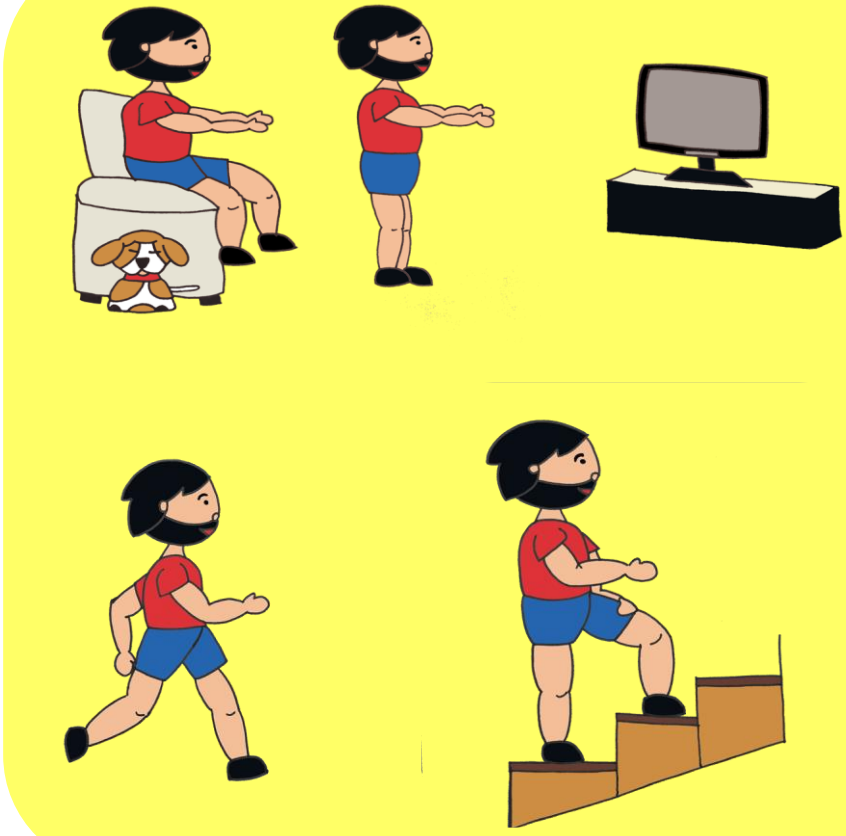


Es interesante cambiar cada día la ruta a realizar, para no caer en la monotonía. Se pueden realizar las rutas saludables de tu ciudad. Puedes consultarlas en www.separpaseos.com.

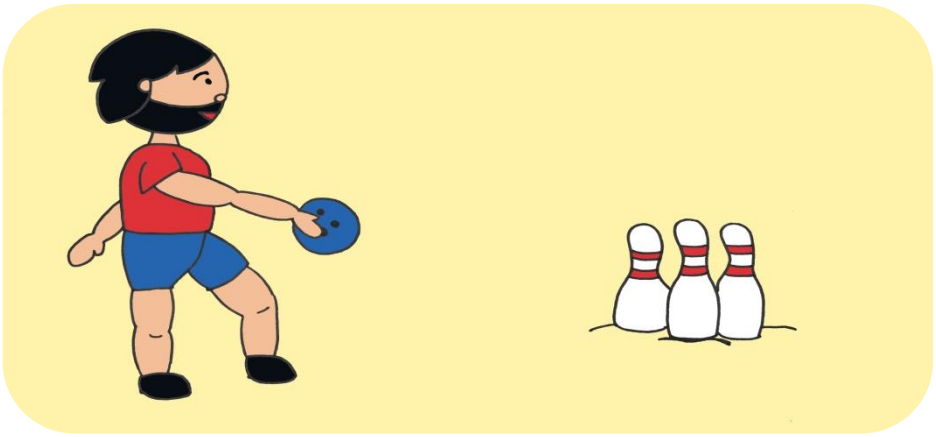
Consulta en tu Hospital o Centro de Salud, si existe Escuela de Pacientes de EPOC y realiza los programas de rehabilitación respiratoria siempre que te los paute tu médico.

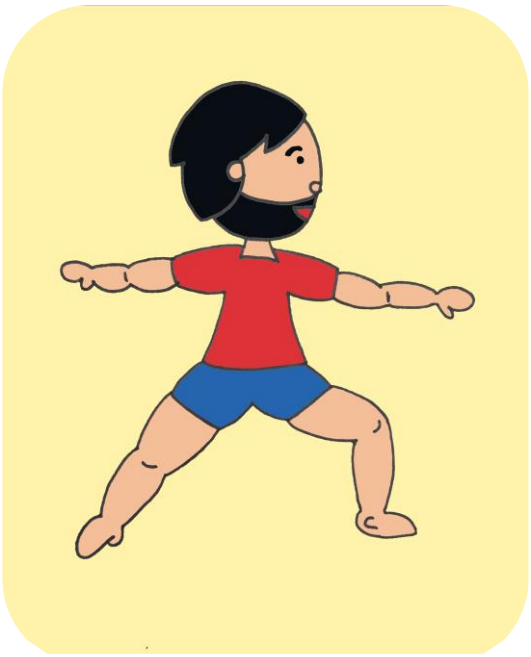
Podemos anotar los días que se realiza el ejercicio, así como el tiempo y el tipo de ejercicio realizado, en los planning de seguimiento que vienen a continuación. Así veremos nuestro progreso.

- **Para realizar actividad física, podemos comenzar evitando permanecer mucho tiempo en el sofá, dar paseos por casa o salir a hacer todos los recados (comprar,…) caminando, no utilizar el mando de la televisión y levantarnos para cambiar de canal, subir escaleras. Evitar periodos de inactividad de más de dos horas al día (algunas pulseras de actividad y apps te lo indican y te animan a moverte)**

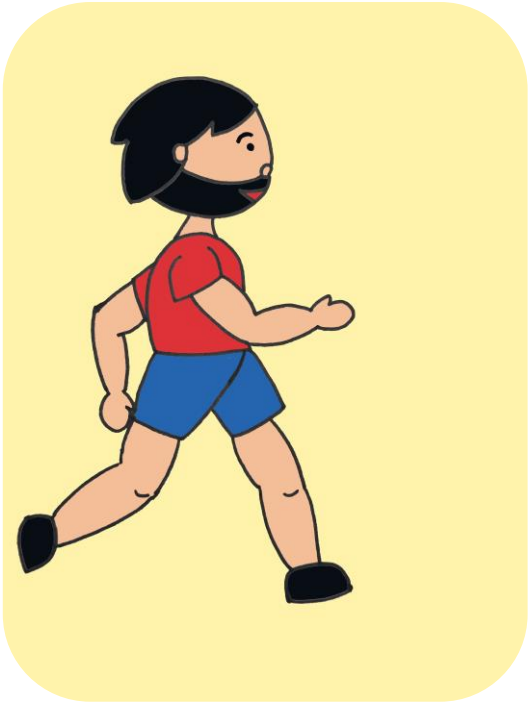


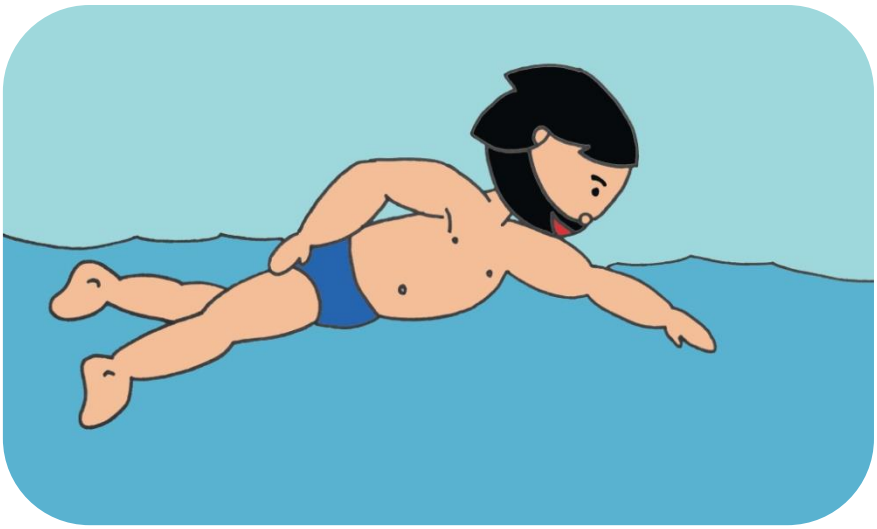
- **Podemos realizar 2 o 3 veces por semana actividades como jardinería, jugar a la petanca, bolos,… así como ejercicios para fortalecer y estirar nuestra musculatura (yoga, pilates terapéutico, ejercicios de pesas,…). O bien compaginar estas actividades con los ejercicios que vienen en la guía.**



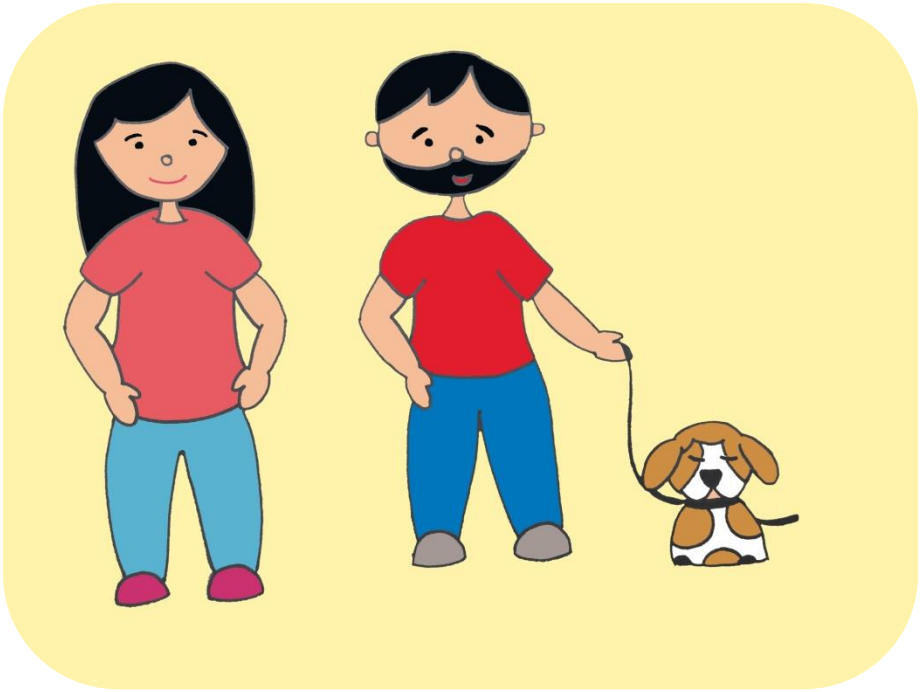


- **Las actividades que realizaríamos más a menudo (3 a 6 días por semana) son: caminar a un ritmo más rápido, natación, montar en bici, bailar, esquí de montaña…**





Hay que intentar realizar paseos todos los días (sacar al perro, caminar con familia o amigos), subir las escaleras en lugar de coger el ascensor, hacer los recados caminando,…



TENEMOS QUE TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO:

- **No entrenar si no se encuentra bien.**
- **No realizar ejercicio después de comer.**
- **Se recomienda la ingesta de líquidos durante y después del ejercicio.**
- **Comer alimentos ricos en hidratos de carbono y proteínas.**
- **Evitar realizar el ejercicio con temperaturas extremas.**
- **Alertar si nota alguno de los siguientes síntomas: dolor precordial debilidad, disnea, dolor muscular…**

PLANNING DE SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS

FECHA	EJERCICIOS	CAMINAR	BICICLETA	TIEMPO	OBSERVACIONES

PLANNING MENSUAL DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

UNIDAD 6:

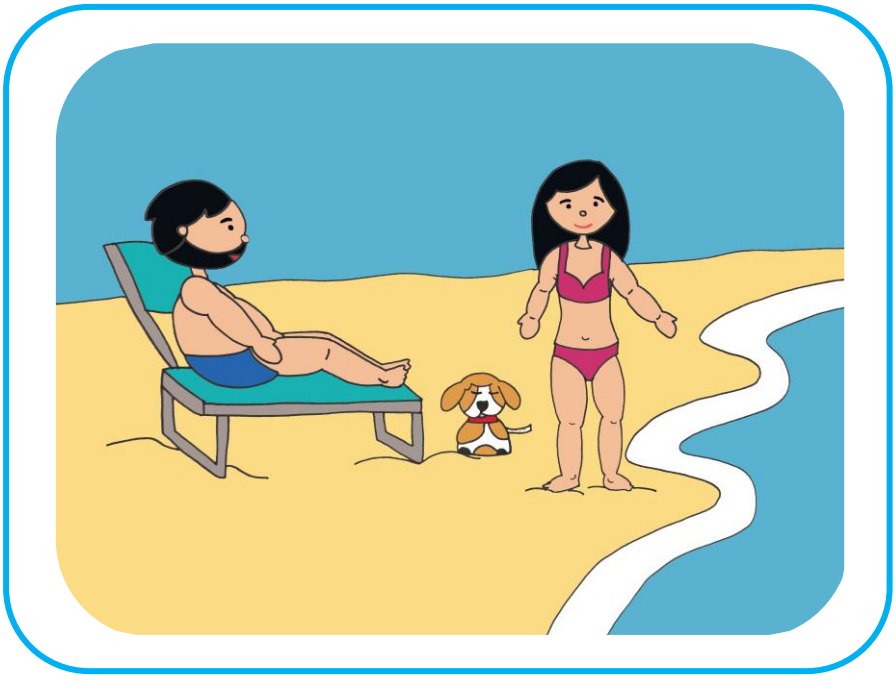
VIAJAR CON EPOC

Sigue nuestros consejos y ante todo, disfruta de tus vacaciones.

QUE LA EPOC NO TE DEJE EN CASA

Recomendaciones:

- Elegir el destino, preferiblemente playa antes que montaña.
- Evitar lugares con cambios bruscos de temperatura, humedad o contaminación.
- No superar 1500 m de altitud por la menor cantidad de oxígeno.
- Llevar la medicación y si es necesario el oxígeno (contacta con tu empresa dispensadora de oxígeno).
- Camina y aprovecha para disfrutar del ocio y tiempo libre, y recuerda, que la actividad física mejora la capacidad respiratoria.
- Ante todo, no te pongas límites ni dejes de hacer cosas que te animen y te hagan disfrutar.



UNIDAD 7:

ENLACES DE INTERÉS

A continuación detallamos enlaces para que puedan obtener más información sobre la EPOC, tratamientos, guías, consejos para pacientes y familiares,…

PÁGINAS WEB

www.separ.es

Es la web de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, donde podréis obtener información para profesionales, pacientes y cuidadores.

La SEPAR a su vez tiene distintas web como www.separepoc.com para poder conocer a fondo la EPOC, con material didáctico y sencillo para todo el mundo.

www.separpaseos.com

Web destinada a los paseos para pacientes con Terapias Respiratorias Domiciliarias. En ella aparecen las rutas de paseos con distintos niveles de dificultad que puedes realizar. Consulta en el mapa tu ciudad para buscar tus paseos.

www.semfyc.es/formación-y-recursos/guias/guia-practica-de -la-salud/

En la Unidad 9. Aparecen las Enfermedades del aparato respiratorio. Con consejos sobre la EPOC, el manejo de los nebulizadores, inhaladores,…

www.guiasalud.es

Con la guía Aprendiendo a conocer y vivir con la EPOC.

www.escueladepacientes.es

En el apartado de guías y recursos también podrás obtener información sobre la enfermedad.

www.recuperaturitmo.es

Mediante la campaña “Con EPOC, recupera tu ritmo” , la Fundación AstraZeneca nos cuenta la historia de Manolo, paciente con EPOC que mediante un enternecedor vídeo, nos anima a comenzar a realizar actividad

física para no perderse los momentos importantes de la vida y en definitiva y como dice la Campaña… a RECUPERAR TU RITMO.

Además dispone de grupo de Facebook con el nombre de “Con EPOC, recupera tu ritmo” para poder seguir los consejos que dan.

APPS PARA EL MÓVIL:

EPOC Respira: una APP para mejorar el control de la EPOC, así como para ayudar al profesional sanitario a la realización del seguimiento.

Engloba diferentes áreas de intervención del paciente (tabaquismo, nutrición, actividad física,…). Está desarrollada por profesional sanitario.

Control de mi EPOC: APP para conocer mejor la enfermedad así como el manejo de la misma. Incluye además una serie de ejercicios.

RetoEPOC- Aprende a vivir mejor: APP desarrollada por la Escuela Andaluza de Salud Pública basada en la formación y motivación al cambio para adquirir unos hábitos de vida saludables en Pacientes con EPOC.

Estas APPS dan una serie de consejos sobre la enfermedad, para ayudar a conocerla mejor, así como propone una serie de retos, para introducir en nuestra rutina hábitos de vida saludables que nos ayuden a sentirnos cada vez mejor.

UNIDAD 8:

BIBLIOGRAFÍA

- Spruit MA, Singh SJ, Garvey C, ZuWallack R, Nici L, Rochester C, et al. An Official American Thoracic Society/European Respiratory Society Statement: *Key concepts and advances in pulmonary rehabilitation.* Am J Respir Crit Care Med.2013;188:e13–264.
- María Rosa Güell Rous et al. *Rehabilitación Respiratoria.* Arch Bronconeumol. 2014;50(8):332–344. w w w.archbronconeumol.org.
- López Fernández, Daniel*. Rehabilitación y Fisioterapia Respiratoria. Manual del paciente.* Unidad de Rehabilitación Respiratoria. Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín. Esteve Teijin Healthcare, S.L.
- Gómez González, A et al. *Manual de Rehabilitación Respiratoria para personas con EPOC.* Consejería de Salud. Junta de Andalucía.
- Ayúcar Ruiz de Galarreta, A et al. *Recomendaciones nutricionales para el paciente con Enfermedad Obstructiva Crónica (EPOC).* Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Valdecilla.
- www.separ.es .
- www.guiasalud.es. *Aprendiendo a conocer y vivir con la EPOC.*
- Cetrángolo, Antonio A. et al. *Guía alimentaria para pacientes con EPOC.* Hospital Zonal Especializado en Agudos y Crónicos. Nutricia. Bagó. Nutricia Advanced Medical Nutrition.
- Gimeno Santos, E. *Seminario del módulo IV de Rehabilitación Pulmonar* del curso de Especialista Universitario en Fisioterapia Respiratoria de la E.U. de Enfermería y Fisioterapia de Toledo.
- www.e-ducativa.catedu.es**.** *Beneficios del ejercicio físico sobre los sistemas y aparatos.*
- Silvina Dell´Era*. Actividad Física para pacientes con Enfermedad Pulmonar Crónica***.** Asociación Argentina de Medicina Respiratoria (AAMR).

ISBN 978-84-09-05061-1