

# Rehabilitación pulmonar

## ¿Qué es la rehabilitación pulmonar?

La **rehabilitación pulmonar** es un programa para aquellos que tienen una enfermedad pulmonar crónica de moderada a grave, como:

- **EPOC** (enfermedad de obstrucción pulmonar crónica)
- **Enfermedad pulmonar intersticial**, como **sarcoidosis** o **neumonitis por hipersensibilidad**
- **Hipertensión pulmonar**
- **Asma**

Un programa de rehabilitación pulmonar le ayuda a vivir mejor con la enfermedad pulmonar. La rehabilitación le ayuda a tener menos síntomas y más energía. Además, evita que tenga que acudir al hospital.



El programa de rehabilitación pulmonar es operado por médicos, enfermeros, terapeutas respiratorios y fisiólogos del ejercicio. Este equipo de rehabilitación le ayudará a crear un plan que se ajuste a su condición, necesidades y metas.



## ¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Aprender cómo puede ayudarme un programa de rehabilitación pulmonar. Leer esta página y la **página 2**.
- 2 Hablar con mi médico acerca de la rehabilitación y cómo inscribirse para una evaluación inicial. Utilizar la **página 3** para tomar notas.
- 3 Ir a la evaluación inicial. Para empezar, llevar la **página 4** conmigo.

Su plan incluirá:

- **Entrenamiento** con ejercicios para fortalecer el cuerpo y darle más energía.
- **Educación** sobre:
  - Su condición pulmonar
  - Lo que puede hacer para respirar más fácilmente
  - Apoyo y orientación para ayudarlo a lidiar con las dificultades que a menudo conlleva la enfermedad pulmonar

Posibles beneficios	Posibles riesgos y complicaciones	Alternativas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alivia la falta de aliento</li> <li>• Mejora la resistencia y la capacidad para hacer ejercicios</li> <li>• Desarrolla o mantiene su flexibilidad y su fuerza</li> <li>• Disminuye su estrés emocional</li> <li>• Alivia la ansiedad y la depresión</li> <li>• Se mantiene más sano y fuera del hospital</li> </ul>	<p>La rehabilitación pulmonar está diseñada para ser segura; los terapeutas observarán su bienestar y sus síntomas. Pero, al igual que sucede con cualquier ejercicio, en raros casos la rehabilitación pulmonar puede afectar su salud de maneras imprevistas. La rehabilitación pulmonar implica un pequeño riesgo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latido cardíaco o presión arterial anormal</li> <li>• Función cardíaca deficiente</li> <li>• Dolor en el pecho</li> <li>• Ataque al corazón o paro cardíaco</li> </ul> <p><b>Informe inmediatamente al personal de rehabilitación si tiene algún síntoma.</b> Si tiene una emergencia médica durante una sesión de rehabilitación, nuestro personal estará a su disposición para brindarle ayuda.</p>	<p>Las alternativas pueden ser diferentes para cada persona.</p> <p>Hable con su médico acerca de los recursos que necesita relacionados con educación, apoyo y ejercicio.</p>

## ¿Qué sucede en la rehabilitación pulmonar?

El programa de rehabilitación pulmonar es diferente para cada persona. Aunque todos comparten estas características básicas:

- **Evaluación inicial.** El personal de rehabilitación examina su condición, sus necesidades y su estilo de vida, y revisa sus capacidades físicas actuales.
- **Planificación individualizada.** Usted y el personal de rehabilitación diseñan un plan sobre cuán a menudo debe ir al centro de rehabilitación y qué ejercicios fáciles de seguir debe hacer en casa. El plan puede cambiarse según sea necesario.
- **Comunicación continua.** El personal de rehabilitación comparte sus planes y su progreso con el proveedor de atención médica que lo remitió al programa.
- **Clases y sesiones de ejercicio.** Estas sesiones le ofrecen las habilidades, el conocimiento y la capacidad necesarios para mejorar su salud y bienestar. También le ofrecen la oportunidad de compartir con otras personas que tienen una enfermedad pulmonar y también están trabajando para recuperarse.



### Educación

Vivir mejor cuando se tiene una enfermedad pulmonar requiere de habilidades y conocimientos específicos. Las clases de rehabilitación se centran en la enfermedad pulmonar y en los motivos por los cuales seguir un plan de tratamiento es clave para reducir los síntomas. Las clases también cubren:

- **Técnicas de respiración** para aliviar la falta de aliento, relajarse y limpiar los pulmones.
- **Maneras de reducir el estrés**, buscar apoyo y enfrentar los desafíos de la enfermedad pulmonar crónica.
- **Cómo alimentarse correctamente y mantener un peso saludable** para aumentar la energía y fortalecer los huesos y los músculos. El personal de rehabilitación puede conectarle con un dietista si tiene preguntas acerca de cuáles son los alimentos más adecuados para usted.
- **Consejos y trucos para conservar la energía.**
- **Cómo seguir un plan de ejercicio en casa.**
- **Estrategias para dejar de fumar para siempre.** Conéctese con grupos de apoyo y clases, para no tener que enfrentarlo solo. Pida una copia del folleto de Intermountain **Dejar el tabaco: su viaje a la libertad.**



*“La rehabilitación pulmonar me dio las habilidades, el conocimiento y el apoyo necesarios para sentirme mejor”.*  
— Dwight M.



### Ejercicio

La mayoría de las personas que tienen una enfermedad pulmonar necesitan hacer ejercicio periódicamente. En la rehabilitación pulmonar, su programa de ejercicio está diseñado exclusivamente para usted. Le permite empezar a su propio ritmo y le ayuda a aumentar la actividad gradualmente según sus capacidades.

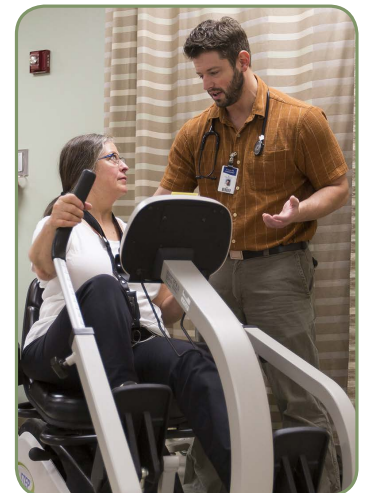
**Cuando hace ejercicio en la sesión de rehabilitación pulmonar, el personal le observa para asegurarse de que usted está bien y hace seguimiento de su progreso.**

Llevan un registro de su presión arterial, el nivel de oxígeno en sangre, el peso y la capacidad para hacer ejercicio. Es posible que también le coloquen parches adhesivos (electrodos) en su pecho, que se conectan a un monitor para controlar la frecuencia y el ritmo cardíaco.

El programa de ejercicio incluye 5 partes:

**1 Calentamiento.** El personal de rehabilitación le ayuda a calentarse de manera gradual al comienzo de cada sesión. Esto le ayuda al cuerpo a prepararse para los ejercicios y reduce la posibilidad de que ocurran problemas durante el ejercicio.

**2 Actividad de resistencia.** También se llama ejercicio aeróbico, e incluye caminar, hacer ciclismo o cualquier actividad que acelere el corazón y la circulación de la sangre. Esta actividad le ayuda al cuerpo a usar el oxígeno de manera más eficiente, por lo que las actividades que realice durante el día serán más fáciles y menos agotadoras.



**3 Fortalecimiento muscular.** No se trata de hacer fisicoculturismo o soportar mancuernas pesadas. El personal de rehabilitación pulmonar lo guía en los ejercicios de fortalecimiento que usan pocos equipos especiales (o ninguno) para desarrollar fuerza muscular y resistencia. Se enfoca en el fortalecimiento de los músculos del pecho y el brazo para aliviar la tensión en los músculos y ayudarle a respirar mejor.

**4 Flexibilidad.** Los estiramientos suaves pueden mejorar el equilibrio, hacer que sea más fácil moverse y reducir el dolor, la rigidez y el estrés. Aprenderá estiramientos para ayudar a abrir el pecho y los pulmones para facilitar la respiración.

**5 Enfriamiento.** Reducir la velocidad gradualmente puede ayudar a evitar que los músculos se vuelvan rígidos después del ejercicio.

El personal de rehabilitación pulmonar también le enseñará ejercicios que usan equipos que usted puede comprar fácilmente para usar en casa.

### **Consejos para tener éxito en el programa de rehabilitación**

- **Prepárese para cada sesión.** Coma un bocadillo saludable o una comida ligera (como una tostada con mantequilla de maní o una manzana y rebanadas de queso) aproximadamente 1 hora antes de su sesión, para asegurarse de tener la energía que necesita.
- **(Si tiene diabetes) Mida su nivel de azúcar en la sangre antes de llegar.** Para ejercitarse, debe tener un nivel de glucosa de 100 a 140 mg/dL. Es seguro ejercitarse aun si el nivel de azúcar en la sangre está en 300 o menos.
- **Siga su programa de ejercicio en casa.** Hacer ejercicio periódicamente en casa, además de participar en el programa de rehabilitación pulmonar, le ayudará a mejorar su salud cardíaca y pulmonar.
- **No se exceda.** Sea paciente con usted mismo. Recuerde que excederse puede retrasar su proceso de curación. A medida que incrementa gradualmente la duración y la intensidad del ejercicio, encontrará que puede hacer cada vez más.
- **Manténgase positivo.** A menudo, toma tiempo hacer ajustes a un problema serio de salud. Usted puede sentirse deprimido o ansioso, perder el contacto con su sistema de apoyo social o tener que dejar de trabajar durante varias semanas. **Tómeselo un día a la vez y no se dé por vencido.**



*“Me gusta el hecho de que cuando voy a la rehabilitación pulmonar veo a personas que conozco. Nos alentamos mutuamente”.*  
— Sam S.

### **Mi primera visita de rehabilitación pulmonar**

**Mi evaluación está programada para:**

\_\_\_\_\_

**En este lugar:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Necesito llevar conmigo:**

- La **página 4** de este folleto
- Ropa cómoda
- Zapatos deportivos o para caminar
- Inhalador, si fue recetado
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Rehabilitación pulmonar: resumen de la evaluación inicial

Lleve esta página a su primera visita.

## Mis metas de ejercicio de rehabilitación pulmonar:

- 1 Aumentar el tiempo que invierto en el ejercicio:  
Duración total de hoy: \_\_\_\_ minutos      Meta de duración total: \_\_\_\_ minutos
- 2 Ser capaz de mantener una conversación al ejercitarme.
- 3 Alcanzar mi frecuencia cardíaca (HR, por sus siglas en inglés) meta, que se mide en latidos por minuto (bpm, por sus siglas en inglés):  
Rango de FC de hoy: \_\_\_\_ bpm      Meta de rango de HR: \_\_\_\_ bpm
- 4 Seguir un programa establecido de ejercicios en casa (ver abajo).
- 5 Formar un estado físico de manera lenta y sostenida. Detenerme y descansar si tengo mareos, falta de aliento grave o dolor de pecho.

## Mi programa de ejercicios en casa:

Actividades recomendadas para hacer ejercicio en casa:\*

\*Los días de mucho frío, calor, humedad o cuando la calidad del aire es mala, haga ejercicio en espacios interiores.

Aumente la actividad física cada semana en: \_\_\_\_ minutos

Mi HR en reposo hoy: \_\_\_\_ bpm

Mi HR durante el ejercicio hoy: \_\_\_\_ bpm

Mi rango de porcentaje de nivel de oxígeno hoy: \_\_\_\_ % en \_\_\_\_ L/min

Notas:

---

---

---

Recuerde, tómelo con calma pero de manera sostenida. Desarrolle su resistencia de manera gradual. Puede comenzar con solo algunos minutos una o dos veces por día.

Su terapeuta le ayudará a establecer metas y pautas adecuadas.

Trate de hacer ejercicio todos los días (o al menos 5 días cada semana).