

Cómo llevar una vida activa con EPOC

Mantenerse activo cuando se padece la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) puede suponer todo un reto ya que para respirar se requiere mucha más energía y esfuerzo de lo normal.

Esta hoja informativa ha sido diseñada para personas con EPOC y sus familias y cuidadores. Explica porqué la enfermedad afecta a su actividad, porqué es importante mantenerse activo y cómo vivir una vida activa teniendo EPOC.

► Qué es la EPOC?

EPOC es el término general que se utiliza para enfermedades como el enfisema y la bronquitis crónica, que hacen que las vías respiratorias queden bloqueadas o estrechadas de forma permanente.

La enfermedad afecta principalmente a los pulmones y a la capacidad para respirar, pero también puede afectar a los músculos, corazón, huesos y al estado de ánimo general entre otras cosas.

El tabaquismo es la causa más común de la EPOC en Europa, pero también hay otros factores que pueden conducir al desarrollo de la enfermedad. Entre éstos están la contaminación del aire en interiores y exteriores, así como el polvo y las sustancias químicas en el lugar de trabajo, y enfermedades existentes, como el asma crónica.

Los síntomas tienden a empeorar con el tiempo y puede que encuentre que tiene que ir más despacio al realizar actividades cotidianas normales como subir escaleras, ir de compras, o ducharse. Es posible que, a veces, se sienta incapaz de llevar a cabo estas actividades. Mantenerse activo le ayudará a realizarlas con mayor facilidad y también a sentirse mejor en general.



©iStockphoto.com/Bloodstone

Síntomas frecuentes:

- Dificultad para respirar durante el ejercicio
- Tos crónica
- Tirantez en el pecho
- Respiración sibilante

Por qué es importante la actividad?

- El ejercicio ayuda a todo el mundo a mantenerse en forma y saludable
- Si la persona está en forma, es más fácil respirar y vuelve a la normalidad más rápidamente después de hacer ejercicio
- Cuanto más en forma esté, más fácil le resultarán las actividades cotidianas a pesar de sus dificultades respiratorias
- Mantenerse en forma y activo le ayudará a conservar la salud en el futuro.

► Cómo me afecta la EPOC?

Uno de los primeros signos de la EPOC es notar que no se pueden realizar actividades tan fácilmente como se solía hacer. Puede que note que necesita detenerse y recuperarse mientras sube las escaleras, o descansar durante un paseo.

Los síntomas de falta de respiración y cansancio tienden a empeorar con el tiempo, sin embargo muchos pacientes notan que su enfermedad varía de un día para otro. Un día puede notar que es fácil hacer frente a la falta de respiración, y otro día puede que ello le impida llevar a cabo cualquier actividad. De igual modo, puede que se levante sintiéndose fatal por la mañana, pero que los síntomas mejoren hacia la tarde.

“Todavía hago las tareas de casa, pero he aprendido a hacerlas muy despacio y a distribuirlas en varios días. La gente no siempre comprende por qué uno no es más activo. He aprendido a marcar mi propio ritmo para poder hacer más cosas. En vez de realizar tantas tareas, ahora salgo a dar un paseo y hago cosas que realmente me gustan. Es necesario permanecer activo tanto tiempo como sea posible.”
Persona con EPOC.



©iStockphoto.com/Imagegami

La EPOC afecta de un modo diferente a cada persona, dependiendo de la gravedad de la enfermedad. Si su afección es leve o moderada, puede que comience a darse cuenta de que caminar, hacer ejercicio, ir de compras y otras actividades de ocio pueden volverse más difíciles. Si su afección es más grave, actividades como vestirse, darse un baño o incluso peinarse podrían impedirle respirar.

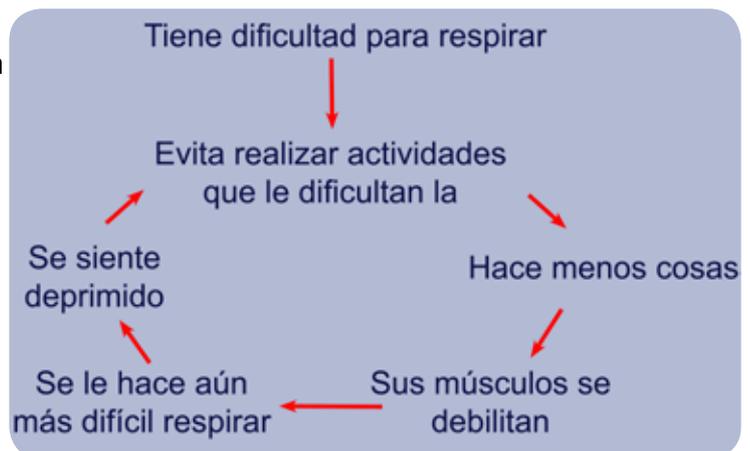
Al igual que con otras enfermedades crónicas que podrían afectar a las actividades habituales en su vida, la EPOC puede producir sufrimiento emocional. La depresión, la tristeza y la sensación de pérdida de control o los sentimientos de miedo y pánico, son efectos secundarios emocionales habituales de la EPOC.

La EPOC también puede afectar a las relaciones porque muchas personas comienzan a sentirse dependientes de los demás para que les ayuden con las tareas cotidianas, o a sentirse solas si salir de casa se convierte en algo difícil. Algunas personas también se preocupan por las dificultades respiratorias durante la actividad sexual. Esta dificultad al respirar puede ser alarmante y frecuentemente disminuye el impulso sexual o el disfrute de la actividad sexual. Es importante no sentir vergüenza y hablar de lo que le preocupa con su médico, enfermera o fisioterapeuta.

Qué puedo hacer al respecto?

Al igual que con su tratamiento habitual, también puede disminuir la dificultad de respiración mediante el entrenamiento y fortalecimiento de sus músculos para que funcionen mejor. La insuficiencia respiratoria durante las actividades puede resultar alarmante. Puede ser tentador evitar hacer ejercicios que piensa que pueden dificultarle respirar.

Si está inactivo, dejará de estar en forma y sus músculos perderán el tono. Esto implica que perderán fuerza y se debilitarán, haciendo que las actividades físicas se vuelvan más difíciles. En consecuencia, tendrá que respirar incluso más, lo que hará que incluso las actividades más simples resulten duras. Esto también puede afectar a su humor y conducirlo a un estado de depresión.



Puede detener ese círculo vicioso desde el comienzo manteniéndose activo. Si mantiene la actividad física, los pulmones y los músculos continuarán funcionando tan bien como lo hacían antes, y su salud se deteriorará con menos rapidez. Además de ser beneficioso para el estado general de su salud, mantenerse activo también le ayudará a reducir la dificultad para respirar cuando hace ejercicio, disminuye el cansancio en las piernas, eleva los niveles de energía, mejora la fuerza muscular, potencia el sistema inmunológico y mejora su autoestima y su humor.



El estudio PROactive

El estudio está desarrollando un nuevo instrumento que ayudará a los médicos a medir la actividad en las personas con EPOC. El sistema actúa utilizando un dispositivo de grabación electrónico, parecido a un teléfono móvil o una agenda electrónica, que registra las actividades del usuario durante el día. También recoge la información procedente de un monitor de actividad, que lleva puesto la persona con EPOC, para ver si su actividad mejora después de diferentes tratamientos para tratar la afección. El equipo investigador piensa que el mejor modo de descubrir tratamientos para la EPOC es obtener información sobre la calidad de vida de las personas con esta afección. Actualmente, los investigadores están estudiando a cientos de personas con EPOC de toda Europa para ver qué actividades realizan, que tratamientos querrían ver en el futuro y cómo se sienten al hacer ejercicio teniendo esta afección. El nuevo instrumento se desarrollará basándose en estas respuestas. Si desea información sobre los resultados del estudio, o desea formular alguna pregunta sobre el proyecto, escriba un correo electrónico a: info@proactivecopd.com

Si habitualmente tiene dificultad para respirar, pida a su médico que averigüe porqué sucede esto. Los siguientes consejos pueden ayudar a las personas con EPOC a hacer frente a la falta de respiración durante la actividad física.

Su nivel de dificultad para respirar	Como mantenerse activo
No sufre dificultad para respirar excepto si realiza un ejercicio intenso	<ul style="list-style-type: none"> Siga un plan de actividades regular que incluya 30 minutos de ejercicio moderado durante por lo menos 5 días a la semana (por ejemplo, caminar a paso ligero) Deje pasar suficiente tiempo para recuperarse después del ejercicio
Dificultad para respirar al caminar ascendiendo una cuesta poco empinada o al apretar el paso	<ul style="list-style-type: none"> Planee sus actividades con anticipación de modo que no tenga que apresurarse demasiado Si le falta tiempo, no se alarme porque eso empeorará la dificultad para respirar. Continúe con lo que está haciendo con tranquilidad, lo mejor que pueda Piense en utilizar el inhalador, que le ha dado su médico, cuando experimenta algún síntoma
Camina más lentamente que sus acompañantes por terreno llano debido a la dificultad para respirar, o tiene que detenerse para respirar cuando camina a su propio ritmo	<ul style="list-style-type: none"> No pasa nada por quedarse sin aliento. Una dificultad respiratoria moderada es completamente segura y tan solo quiere decir que se está realizando un buen ejercicio Tome aire lenta y profundamente en vez de respirar deprisa y tomando poco aire Descansé si lo necesita y piense en utilizar el inhalador
Se detiene a respirar después de unos 100 metros o tras algunos minutos por terreno llano	<ul style="list-style-type: none"> Incluya muchas pausas en su actividad Alcance su objetivo en el tiempo que usted se ha fijado No pasa nada por quedarse sin aliento Consulte con un experto en EPOC y ejercicio (por ejemplo un fisioterapeuta) para ver qué ejercicios puede hacer para mantenerse en forma
Demasiada dificultad para respirar como para salir de casa, o dificultad para respirar al vestirse o desvestirse	<ul style="list-style-type: none"> Aborde las tareas una a una Sentir dificultad para respirar puede ser alarmante pero no es peligroso. Su respiración debe volver a la normalidad tras algunos minutos de descanso. Entreténgase con algo que no le haga pensar en su respiración durante dos minutos hasta que la recupere Continúe realizando actividades cotidianas sencillas tanto como sea posible

Uno de los modos más simples para controlar la dificultad respiratoria es respirar a través de los labios en posición fruncida, como si fuera a silbar. Si inspira profundamente a través de la nariz y libera el aire a través de los labios fruncidos, las vías respiratorias estarán abiertas durante más tiempo, lo que le ayudará a conseguir un ritmo respiratorio normal. Dependiendo de la gravedad de sus síntomas y de cómo prefiera hacer ejercicio, mantenga los intervalos de actividad desde actividades básicas del hogar hasta sesiones estructuradas de ejercicio. Un fisioterapeuta puede ayudarle a planificar actividades adecuadas para usted.



Image adapted © The Ohio State University Medical Center

Puede tratar de incorporar diferentes actividades a su rutina diaria para mantener:

- Jardinería
- Subir y bajar las escaleras
- Bajar del autobús una parada antes, o dar un paseo corto
- Un poco de natación
- Ejercicios para mantenerse en forma
- Ejercicios de estiramiento en casa para fortalecer los músculos

Si quiere mejorar su forma física, puede acudir a programas de entrenamiento con ejercicios dirigidos por un experto, o a programas de rehabilitación pulmonar. La rehabilitación pulmonar incluye ejercicios organizados e información acerca de los pulmones y de cómo mantenerlos sanos. Puede resultar beneficiosa si no está acostumbrado/a al ejercicio y desea ir aumentando sus niveles de actividad gradualmente. También puede contribuir a consolidar su confianza y su capacidad para hacer frente a su enfermedad.

www.european-lung-foundation.org

A medida que mejore su forma física, puede disfrutar de sesiones estructuradas y clases, como aeróbic acuático, yoga y baile. Hable con su médico, enfermera o fisioterapeuta acerca del tipo de ejercicio adecuado para usted y los programas disponibles en su zona.



©iStockphoto.com/arekmalang

Recuerde:

- Haga siempre ejercicios de calentamiento y recuperación tras el ejercicio
- Lleve agua para beber antes, durante y después del ejercicio
- Tenga a mano sus medicamentos
- No se fuerce más allá de sus límites
- Respire a través de los labios fruncidos

Interrumpa la actividad que está realizando si nota alguno de estos síntomas:

- Tirantez en el pecho
- Mareos
- Sentirse frío y húmedo
- Respiración cada vez más sibilante
- Dolor en las articulaciones o músculos
- Cansancio anormal

Preguntas frecuentes

- La dificultad para respirar es peligrosa?

La dificultad para respirar puede producir estrés, pero los aumentos del ritmo cardíaco y respiratorio son normales durante el ejercicio, y no son peligrosos. Su respiración debe volver a la normalidad cuando interrumpa la actividad. Si no lo hace, debe ponerse en contacto con su médico. Si tiene más dificultades para respirar que las personas de su misma edad al hacer ejercicio, debe consultarlo con el médico y pedir consejo. Puede que le recomiende un entrenamiento de la frecuencia cardíaca, que le proporcionará el número de latidos por minuto que debe tener como objetivo al hacer ejercicio. A menudo existen soluciones sencillas que pueden hacer más cómodas para usted las actividades físicas.

- Sirve de ayuda el oxígeno?

Los médicos suministran oxígeno a las personas basándose en el nivel de oxígeno en la sangre, no en la medida en que se nota dificultad al respirar. Puede que usted esté muy falto de aliento, pero que los niveles de oxígeno en la sangre sean suficientes y por el contrario, es posible que algunas personas necesiten oxígeno incluso aunque perciban que su respiración está bien. Si el oxígeno del torrente circulatorio se encuentra por debajo de un nivel crítico, es posible que le recomienden su administración.

- Cuándo tengo que ver a mi médico?

Debe visitar a su médico al principio para averiguar por qué tiene dificultades para respirar al hacer el ejercicio y qué tipo de ejercicio es adecuado para usted. También debe ver a un médico si su respiración empeora repentinamente durante el ejercicio, o si no se recupera pronto después de interrumpir el ejercicio.



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

La ELF ha sido fundada por la Sociedad Europea de Neumología (European Respiratory Society, ERS) con el objetivo de reunir a los pacientes, al público y a los profesionales de la neumología para influir positivamente en la medicina respiratoria. La ELF está volcada en la salud pulmonar de toda Europa y aúna a los especialistas sanitarios europeos más importantes con el fin de proporcionar información a los pacientes y concienciar al público acerca de las enfermedades respiratorias

Este material ha sido recopilado con la ayuda de los expertos en EPOC: Profesor Thierry Troosters, Dra. Fabienne Dobbels, Dr. Roberto Rabinovich y Karen Heslop.