

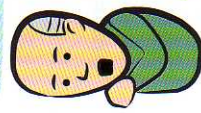
Rehabilitación pulmonar en la EPOC

La rehabilitación pulmonar mejora la calidad de vida y su resistencia a la actividad física. Existen dos grupos de actividades complementarias que mejoran la capacidad pulmonar.

Ejercicios para expectorar:

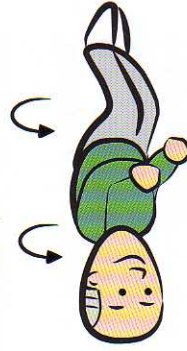
Ayudan a movilizar las secreciones que se acumulan en los pulmones, que son causa de empeoramiento frecuente de la EPOC. A continuación se detallan algunos de estos ejercicios:

TOS CONTROLADA



Se trata de realizar una serie de ocho o diez golpes de tos suave para ayudar a eliminar el moco de los pulmones. Primero hay que oxigenarse con dos o tres respiraciones con los labios fruncidos (ver más adelante).

DRENAJE POSTURAL



Se trata de facilitar mediante determinadas posiciones que el moco pueda eliminarse más fácilmente. Para ello debe colocarse alternativamente del lado derecho e izquierdo durante unos minutos, y posteriormente se realiza una tos controlada.

PERCUSIÓN DEL PECHO



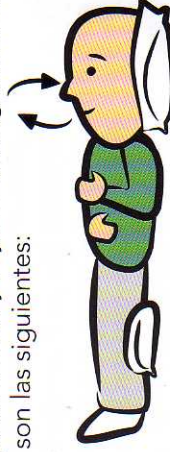
Mediante pequeños golpecitos con la palma de la mano en el pecho de manera ascendente puede facilitarse la eliminación de secreciones. En este ejercicio puede colaborar también otra persona, proporcionando los golpecitos en la espalda de abajo hacia arriba.

Tipos de respiración:

Mediante un adecuado entrenamiento en la respiración se consigue una mejoría en la función de los pulmones.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

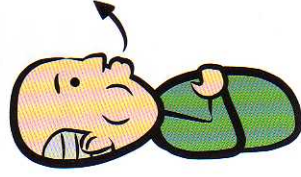
Es un ejercicio que utiliza los músculos abdominales para ayudar a subir y bajar el diafragma. Las instrucciones son las siguientes:



- Tumbese sobre la espalda con una almohada en la cabeza y otra en las rodillas.
- Coloque una mano sobre su pecho y otra sobre el abdomen.
- Inhale por la nariz lentamente, imaginando que entra aire en el abdomen y moviendo sólo la mano que está sobre éste.
- Exhale con los labios fruncidos (ver abajo), apretando los músculos abdominales.

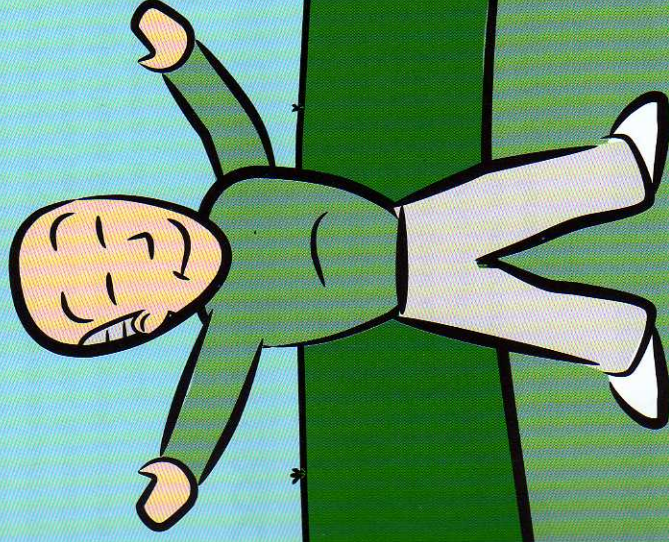
RESPIRACIÓN CON LOS LABIOS FRUNCIDOS

Se trata de una técnica mediante la que se contraen los músculos abdominales al espirar. De esta forma el diafragma sube y ayuda a vaciar los pulmones, con lo que se consigue una respiración más lenta y efectiva.



Para respirar con los labios fruncidos debe preparar la boca como para silbar y espirar despacio para resistir la velocidad del aire que sale de los pulmones.

CONSEJOS PARA PACIENTES CON EPOC



Qué es la EPOC

EPOC son las siglas de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. Se trata, por tanto, de una enfermedad crónica que produce dificultad respiratoria por obstrucción de las vías aéreas: reducción de la cantidad de aire que entra y sale de sus pulmones. Los síntomas más frecuentes son: la tos, la expectoración y la falta de aire; y sus formas más comunes son: el enfisema y la bronquitis crónica.

Cuál es la causa de la EPOC

Aunque puede haber algunas enfermedades que faciliten la aparición de la EPOC, la causa más importante en más del 90% de los casos es el **tabaquismo**. Por tanto, dejar de fumar es el paso más importante para controlar su enfermedad.

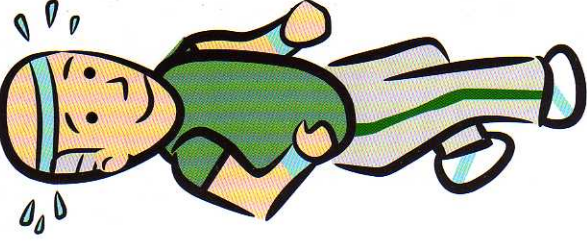


Cómo saber si se tiene EPOC

Se debe sospechar que un paciente tiene EPOC cuando presenta determinados síntomas de forma crónica, tales como tos, expectoración y disnea o falta de aire. El diagnóstico se confirma por medio de una **espirometría**, prueba que valora la situación funcional de la vía aérea soplando en un dispositivo.

Cómo mejorar la EPOC

Lo más importante, sin duda, es **dejar de fumar**. Ninguna otra medida puede ayudar tanto al paciente con EPOC. Pensar que con los fármacos para la EPOC es suficiente, sin dejar de fumar, es un grave error. Los tratamientos actuales alivian los síntomas de la enfermedad; por tanto, siga las recomendaciones de su médico y acuda a la consulta para las pertinentes revisiones.



En los casos en que exista sobrepeso u obesidad, es recomendable disminuir el peso. Para ello, además de una dieta saludable, conviene realizar **ejercicio físico** moderado (pasear, nadar, etc.). En los pacientes con EPOC, el ejercicio físico ha demostrado tener un **beneficio directo** sobre la respiración.

Las técnicas inhalatorias en la EPOC

Existen diversos **dispositivos y técnicas inhalatorias** para administrar los medicamentos para la EPOC. Su médico le prescribirá el fármaco y el dispositivo que mejor alivie sus síntomas y mejor se adapte a su situación personal.

Es muy importante que **entienda bien la técnica** de administración del medicamento mediante el dispositivo, ya que es una causa frecuente de que la EPOC no evolucione bien. Pregunte a su médico o enfermera si tiene alguna duda sobre la forma de administrar el medicamento.

También es fundamental seguir adecuadamente el **cumplimiento** de las pautas establecidas, ya que no tomar las dosis indicadas o suspender el tratamiento son motivos de una mala evolución de la EPOC.

