



5. ¿Y si sufro un periodo de exacerbación?

Los pacientes con EPOC saben perfectamente que, de vez en cuando, se produce un empeoramiento de los síntomas, con más tos y expectoración e incremento de la disnea, y a veces con fiebre. Es lo que se denomina una exacerbación. A veces, tiene un inicio brusco y, en ocasiones, se tardan varios días en volver al estado previo a la exacerbación.

Es razonable que durante la exacerbación se disminuya la actividad física (como por ejemplo, los paseos).

Es muy importante reemprender la rutina habitual lo antes posible. La forma física cuesta de conseguir, pero se pierde rápidamente con la inactividad.



con la colaboración



5 preguntas sobre EPOC y actividad física



1. ¿Puedo practicar ejercicio físico si tengo EPOC?

Sí, puedes y debes. Es una de las medidas no farmacológicas más recomendadas para los pacientes con EPOC junto con tomar la medicación de forma correcta, una dieta equilibrada y no fumar.

Hacer ejercicio en la medida de tus posibilidades y como tu médico te recomiende mejora tu forma física. El ejercicio aumenta la utilización del oxígeno, fortalece la musculatura, disminuye la fatiga y aumenta la capacidad de trabajo al reducir la ventilación y el pulso cardíaco. Poco a poco se produce una mejoría en la función del corazón y los pulmones y de la calidad de vida.

Otro aspecto muy importante de la práctica de ejercicio físico, especialmente si se realiza en grupo, son los beneficios psicológicos, te sentirás menos aislado socialmente y mejorará tu sensación de bienestar.



2. ¿Qué tipo de ejercicio es recomendable?

En general, cualquier ejercicio es bueno siempre. Elige una actividad que te guste pero ten en cuenta las limitaciones que la enfermedad impone en cuanto a frecuencia, intensidad y duración del ejercicio.

Con el entrenamiento aumentará tu capacidad de resistencia y podrás incrementar progresivamente la actividad física semanal. Cuanto más eficientes sean tus músculos menos cantidad de oxígeno necesitarán para realizar el mismo ejercicio.

Sin embargo, lo más sencillo es empezar por realizar actividades tan cotidianas como andar, subir escaleras, ir en bicicleta... El objetivo es superar los 30 minutos diarios de actividad física.



3. ¿Qué es el síndrome del encamamiento?

El síntoma más importante y visible de la EPOC es el ahogo (disnea) al realizar una actividad por pequeña que ésta sea. En los pacientes sedentarios esta sensación de falta de aire puede estar presente habitualmente e incrementarse incluso con pequeños esfuerzos.

El temor a sufrir disneas provoca que muchos pacientes con EPOC vayan reduciendo su actividad a medida que la enfermedad evoluciona pudiendo llegar a la casi inmovilidad en lo que se conoce como síndrome del encamamiento o de cama-sillón. La consecuencia es que el deterioro de la musculatura y de la función pulmonar es más rápido.

El único modo de combatir este deterioro es mediante la práctica de actividad física que permita mantener en forma al organismo.



4. ¿Qué hago si me cuesta practicar ejercicio?

La tolerancia a la actividad física se desarrolla poco a poco, con lo que al principio es importante ser paciente y prudente.

Si mientras realizas cualquier actividad física por sencilla que sea (andar, subir escaleras,...), te sientes fatigado y se produce disnea, no te des por vencido. Simplemente interrumpe el ejercicio, párate, descansa el tiempo que sea necesario y cuando te sientas mejor continúa con tu actividad física suavemente.

La práctica de ejercicio físico te permitirá adquirir poco a poco técnicas para controlar tus disneas.