

Estar activo cuando tienes EPOC

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

Estar activo te ayudará a sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor. Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta, ¡incluso cuando se hace por pocos minutos!

Cuando tienes enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), te falta el aire fácilmente. Hacer las cosas más simples puede volverse agotador y difícil. Hacer ejercicio regularmente mejorará tu resistencia, fuerza y te ayudará a hacer actividades cotidianas y recreativas con menos estrés. También fortalecerá tus huesos y músculos, aumentará la confianza en ti mismo y respirarás más fácilmente con menos esfuerzo. Es importante mantenerse físicamente activo para seguir sintiendo estos beneficios.

Empezando

Habla con tu médico

Consulta con tu médico sobre programas de rehabilitación pulmonar. Los fisiólogos de ejercicio y los terapeutas físicos/respiratorios pueden diseñar el mejor plan de actividad física y ayudarte a mantenerte activo.



Comienza sencillo

Siéntate menos y muévete más. Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Comienza con un ritmo fácil. Detente y descansa cuando lo necesites. Encuentra pequeñas oportunidades para moverte durante todo el día.



Mantente activo con un amigo

Haz actividades que disfrutes y encuentra un compañero para hacer ejercicio en casa, en tu comunidad o en el trabajo. Aquellos que hacen ejercicios con un amigo tienden a seguir haciéndolo a comparación de aquellos que lo hacen solos.



Motivación

Piensa en 2 o 3 metas importantes para ti que te gustaría lograr al volverte más activo. Por ejemplo, es posible que desees caminar sin dificultad para respirar o volver a una actividad que no has hecho desde que te diagnosticaron con EPOC.



Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

Datos y consejos sobre EPOC

La rehabilitación pulmonar incluye la ayuda de diferentes especialistas. Harás ejercicios supervisados, aprenderás a respirar más fácilmente y recibirás orientación sobre cómo controlar tus medicamentos y tus problemas respiratorios.

Habla con tu médico sobre tus preocupaciones y tus opciones de actividad física. ¿Existen algunas precauciones relacionadas a tu salud que debes tomar antes de comenzar o aumentar la actividad física? Si usas oxígeno suplementario o un inhalador, ¿cómo incorporar esto en tu plan? ¿Hay un mejor momento durante el día para hacer actividad física?

Evita caminar afuera cuando hace mucho frío, mucho calor o en días de alta contaminación. Elige actividades adentro como pedalear en una bicicleta estacionaria, caminar alrededor del comedor o subir las escaleras lentamente.

Se ha demostrado que un andador con asiento ayuda a las personas con EPOC a caminar más lejos. Tendrás un asiento a la mano en caso de que necesites un descanso.

Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta tu ritmo cardíaco y respiración para mejorar poco a poco tu resistencia. Gradualmente acumula al menos 150 minutos / semana de actividad de intensidad moderada (como una caminata rápida, ciclismo ligero, baile o ejercicio acuático) a una actividad vigorosa (como trotar, tenis o senderismo).

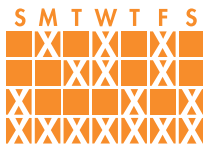
¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua.



¿Con qué frecuencia?

Al menos 3-5 días / semana



¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a un poco difícil



¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Gradualmente acumula hasta 20-60 minutos durante el día.



Recuerda: Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular hasta 20-30 minutos. Toma un descanso cuando lo necesites. Al principio, puede ser mejor hacer varios intervalos cortos de actividad en lugar de tratar de hacerlo durante mucho tiempo. Sé activo como sea y donde puedas. ¡Cada minuto cuenta!

El entrenamiento de intervalos puede ser útil para las personas con EPOC. Por ejemplo, después de calentar a un ritmo suave, camina rápido durante 1 minuto y después 2 minutos a una velocidad lenta o te puedes sentar. Pedalear una bicicleta estacionaria rápido durante 1 minuto y después 2 minutos a un ritmo de recuperación lento. Repite 4 veces. Camina hasta el buzón y regresa una vez. A medida que mejore tu condición física aumenta diario o semanalmente las repeticiones y la velocidad al caminar.

Precauciones de actividad aeróbica

Para mantenerte seguro y sin lesiones:

- Comienza con un esfuerzo ligero a medio. No contengas la respiración durante el ejercicio.
- Aumenta gradualmente tu ritmo y el tiempo dedicado a estar activo: dale tiempo a tu cuerpo para que se adapte.
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo suave antes y después del ejercicio.

Entrenamiento muscular



Las personas con EPOC suelen debilitarse porque limitan su actividad física. El entrenamiento muscular te fortalece, puede ayudarte a prevenir caídas y se ha demostrado que alivia los síntomas de EPOC. El entrenamiento muscular hace que las actividades divertidas o las tareas cotidianas, como levantar la canasta de ropa o trabajos de jardinería, sean más fáciles y seguras.

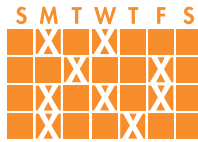
¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, pesas livianas, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en la pared o levantarse y sentarse de la silla)



¿Con qué frecuencia?

2-3 días/semana
* Un día de descanso entre entrenamientos.



¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio o duro.



¿Cuánto?

8-12 repeticiones (para cada grupo muscular principal). Repite 2-4 veces.



Recuerda: Obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicio y cómo respirar adecuadamente.

Consejos y precauciones de entrenamiento muscular

- Aumenta gradualmente cuánto levantas y la frecuencia.
- Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos. Esto hace que tu presión arterial suba.
- Es posible que tengas dolor muscular 12-24 horas después de tu sesión de ejercicio, ¡esto es normal! Si el dolor dura más de una semana, comunícate con tu médico.

Otros tipos de actividad física



La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son la base de un programa para personas con EPOC. Pero puedes disfrutar y obtener beneficios de estas otras opciones.

Da más pasos

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad. Aumenta gradualmente hasta acumular 2,000 pasos diarios más de lo que estás haciendo ahora. ¡Buen trabajo! Luego intenta acumular hasta 7,000-9,000 pasos/día.



Sólo por diversión

Encuentra formas de estar activo que son simplemente divertidas. Cuida tu jardín. Baila. Trata el ping pong. Juega con tus hijos o nietos. Encuentra lo que te hace sonreír y hazlo seguido.



Flexibilidad

Estira tus músculos 2-3 días/semana hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores). Por ejemplo, estira las pantorrillas o la parte posterior de los muslos.



Equilibrio y postura

Haz ejercicios de equilibrio y postura utilizando una silla, mesa o banco para mantener el equilibrio. Intenta hacer sentadillas lentamente, levanta cosas del piso, haz yoga o tai chi.



Obtén más ayuda

Obtén más información y apoyo de la Fundación EPOC en copdfoundation.org.

Visita acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro para encontrar un profesional de ejercicio certificado por ACSM cerca de ti.

¿Cómo comenzaré esta semana?