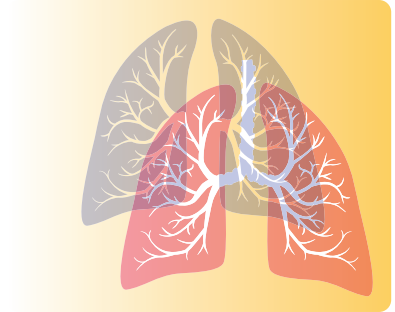


SERIE DE INFORMACIÓN AL PACIENTE

Rehabilitación pulmonar

Si padece falta de aire debido a problemas pulmonares, tal vez se haya preguntado:

- ¿Puedo realizar ejercicio o debería evitarlo porque me quedo sin aire?
- ¿Cómo puedo ponerme en forma y tener más energía si me quedo sin aire cada vez que intento realizar ejercicio?
- ¿Cuáles son los medicamentos que debo tomar en realidad?



La rehabilitación pulmonar puede ayudar a responder estas y otras preguntas. Inscribirse en un programa de rehabilitación pulmonar puede reducir su falta de aire y aumentar su capacidad para realizar ejercicio. Tal vez haya escuchado que la rehabilitación pulmonar es solo para pacientes con EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). En la actualidad, sabemos que las personas con otras afecciones pulmonares, como hipertensión pulmonar y enfermedad pulmonar intersticial también pueden beneficiarse de ella.

¿Qué es la rehabilitación pulmonar?

La rehabilitación pulmonar es un programa de educación y ejercicios que lo ayuda a manejar su problema respiratorio, aumenta su vitalidad (energía) y reduce su dificultad respiratoria. La parte educativa del programa le enseña a estar "a cargo" de su respiración en lugar de que suceda lo contrario. Aprenderá cómo controlar su respiración durante sus actividades, cómo tomar sus medicamentos e incluso cómo hablar con su profesional de la salud.

Las sesiones de ejercicio están supervisadas por el personal de rehabilitación pulmonar, que prepara un programa de ejercicios solo para usted. Los ejercicios empiezan en un nivel que pueda manejar (algunas personas empiezan con ejercicios que requieren que estén sentados y otras en la cinta). La cantidad de tiempo que realice ejercicio aumentará gradualmente, y el nivel de dificultad cambiará según su capacidad. A medida que sus músculos se fortalezcan, estará más activo y menos cansado, y tendrá menos dificultad para respirar.

¿Cuánto tiempo dura un Programa de rehabilitación pulmonar?

La cantidad de tiempo que le lleve completar un programa de rehabilitación pulmonar variará según sus necesidades. Es importante que vaya a todas las sesiones,

ya que el personal del programa supervisa constantemente su progreso y aumenta sus ejercicios a medida que es capaz. La mayoría de los programas se reúnen dos o tres veces por semana y pueden durar entre 4 y 12 semanas o más.

¿Cómo sé si la rehabilitación pulmonar es lo indicado para mí?

Su profesional de salud determinará si cumple con los requisitos para realizar la rehabilitación pulmonar de la siguiente manera:

- Evaluará su estado de salud actual y los resultados de la prueba de la función pulmonar.
- Hablará con usted acerca de su nivel de actividad actual y su capacidad para hacer las cosas que quiere hacer.
- Determinará su voluntad y capacidad para asistir al programa.

Los programas de rehabilitación pulmonar cuentan con capacidad limitada de modo que pueda recibir una supervisión detallada. Antes de empezar el programa, lo evaluarán para asegurarse de que no tenga problemas de salud que limiten su capacidad para unirse. Esta evaluación puede tener lugar en el centro de rehabilitación o puede realizarla un médico, un enfermero practicante o un auxiliar médico en una clínica.

Una vez iniciado el programa, un equipo de profesionales de la salud (enfermeros, terapeutas respiratorios, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, psicólogos, nutricionistas, trabajadores sociales, consejeros espirituales como un capellán y otros) trabajará con usted para ponerlo a cargo de su respiración.

¿Qué aprenderé en la rehabilitación pulmonar?

La parte educativa del programa transcurre tanto en un

salón de clases, en una sesión individual con el personal profesional, como en cada sesión de ejercicios. Durante las reuniones grupales, aprenderá nuevas formas de respirar en momentos de tensión y mientras está activo. Practicará estas nuevas técnicas respiratorias durante sus sesiones de ejercicios. Aprenderá qué hacen sus medicamentos y cómo usar los inhaladores para obtener el mayor beneficio de ellos. Durante el programa, es posible que reciba un Plan de acción, en el que se describe qué debería hacer si sufre un recrudecimiento (exacerbación) pulmonar.

Algunas personas con problemas respiratorios necesitan oxígeno. Durante la rehabilitación pulmonar, le realizarán pruebas mientras está en reposo y ejercitándose para ver si el oxígeno puede ayudarlo. Aprenderá los motivos por los que algunas personas con falta de aire usan oxígeno y otras no lo necesitan.

Si es fumador, el programa le brindará asistencia para que deje de fumar o lo derivará a un programa que pueda ayudarlo en esa área. También aprenderá cómo y cuándo llamar a su profesional de la salud, incluidos los puntos clave que debe compartir con ellos y las preguntas que debe hacer. Además, durante el programa conocerá a otras personas que también tienen problemas respiratorios, y contará con tiempo para compartir inquietudes y casos de éxito con aquellos que viven con enfermedades pulmonares.

¿Qué haré en las sesiones de ejercicio?

Es probable que crea que no puede realizar ejercicio porque el solo hecho de atravesar la habitación lo deja sin aire. Sin embargo, existen ejercicios básicos que funcionan bien para las personas con problemas respiratorios. El tipo y la cantidad de ejercicio que realice dependerá de lo que pueda hacer ahora y, a medida que se sienta más fuerte, sus ejercicios aumentarán. Las sesiones empiezan con ejercicios de elongación o precalentamiento, seguidas por ejercicios para sus brazos y piernas. Normalmente, realizará ejercicios para desarrollar la fuerza y ejercicios para la resistencia (vitalidad). Para desarrollar la fuerza, en general se usa el levantamiento de pesas. Para la resistencia, algunas actividades son caminar en una cinta o un corredor y usar una bicicleta fija. La cantidad de tiempo que ejercite depende de lo que pueda manejar. Después de asistir a la rehabilitación pulmonar, con frecuencia los pacientes se asombran de cuánto ejercicio pueden realizar y la poca falta de aire que padecen.

¿Cómo puedo encontrar un Programa de rehabilitación pulmonar y cuánto cuesta?

Pídale a su profesional de la salud que lo derive a un programa calificado. Con frecuencia, los programas se ofrecen en la unidad ambulatoria de un hospital, incluidos los hospitales de Administración de Veteranos. Algunos

programas están certificados por la *American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation*. Estos programas se pueden encontrar en el sitio web de la AACVPR, mencionado en la sección Recursos. La *American Lung Association* (Asociación Estadounidense del Pulmón) también puede ayudarlo a localizar un programa en su zona.

El costo que usted debe pagar y lo que está cubierto por el seguro de rehabilitación pulmonar pueden variar enormemente según dónde viva y el programa que elija. Medicare cubre la rehabilitación pulmonar para la EPOC siempre que cumpla con ciertos requisitos; también cubre la rehabilitación para otras enfermedades pulmonares, pero esto varía en las distintas regiones del país. El coordinador del programa de rehabilitación pulmonar le puede indicar si usted cumple con los requisitos y cuánto tendrá que pagar.

¿Qué sucede al finalizar el Programa de rehabilitación pulmonar?

Es muy importante que continúe realizando ejercicio después de finalizar su programa de rehabilitación o perderá todos los beneficios que obtuvo. Antes de “graduarse”, el personal de la rehabilitación pulmonar creará un plan de ejercicios a largo plazo para usted. Muchos programas ofrecen un plan de “mantenimiento” para que pueda continuar ejercitándose con otras personas que padecen problemas respiratorios.

Autores: Suzanne C. Lareau RN, MS, Bonnie Fahy RN, MN
Examinadores: Richard ZuWallack MD, Linda Nici MD

Recursos:

American Lung Association
(Asociación Estadounidense del Pulmón)
<http://www.lung.org/lung-disease/copd/treating-copd/pulmonary-rehabilitation.html> o llame a la Línea de Ayuda al 1-800-586-4872.

American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation (AACVPR)
<http://www.aacvpr.org/Resources/SearchableProgramDirectory/tabid/113/Default.aspx>

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como remplazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de jcorn@thoracic.org.

