

Exercise with Lung Disease

Regular exercise is part of a healthy lifestyle, but if you have lung disease, you may wonder if you can or should exercise.

The good news is that almost everyone, even if you have a lung disease, such as asthma, COPD, CF, or pulmonary fibrosis (PF) can exercise safely and will benefit from regular exercise.

Here are a few tips to help you exercise safely:

- Talk to your healthcare provider before starting a new exercise program (or simply changing your current level of activity and exercise). Your healthcare provider will ensure that you are healthy enough to exercise and can guide you as to what kind of exercises are right for you.
- Many people with lung problems can benefit from pulmonary rehabilitation (PR). PR is a program of exercise, education and support that is designed to meet your needs. For more information about pulmonary rehabilitation, visit www.livebetter.org or see the ATS Patient Information Series fact sheet "Pulmonary Rehabilitation".
- Reduce your sitting time by standing up every hour. Take a short walk every other day; walking is a safe and low cost form of exercise for most people.
- Pace yourself, so that you do not get too short of breath during exercise.
- You can exercise indoors or outdoors, but do not exercise outdoors when air quality is poor. To check air quality in your area, go to healthoftheair.org or airnow.gov.
- Ask a friend, family member, or neighbor to be your exercise buddy; you can help each other to stay on track.
- Ask your healthcare provider about:
 - ✓ Using medicines, such as inhalers, to prevent breathing problems while exercising
 - ✓ Whether you would benefit from oxygen during exercise or if you need a higher flow if you already use it at other times



- ✓ How to judge your work of breathing or other signs before/during/after exercising
- ✓ How to stop smoking, if you are currently a smoker
- ✓ When you should not exercise, such as when you have a disease flare-up
- ✓ When to call or see your healthcare provider, or seek emergency care

Exercise Resources

American Thoracic Society (ATS)

www.thoracic.org/patients

fact sheets on asthma & exercise, pulmonary rehabilitation

ATS Pulmonary Rehabilitation Website

www.livebetter.org

American Lung Association (ALA)

<https://www.lung.org/about-us/blog/2018/02/outdoor-exercise-winter.html>

COPD Foundation

<https://www.copdfoundation.org/Learn-More/I-am-a-Person-with-COPD/Exercise.aspx>

Pulmonary Education and Research Foundation (PERF)

<https://perf2ndwind.org/?s=exercise>

Authors: Marianna Sockrider, MD, DrPH, Judy Corn, MSED
Reviewers: Anne Holland, PhD, Dick ZuWallack, MD

Ejercicio en Enfermedad Pulmonar

Se sabe que el ejercicio frecuente es parte de una vida sana, pero en el caso de enfermedad pulmonar, ¿es seguro hacerlo?

La buena noticia es que todo el mundo se beneficia de hacer ejercicio, aún si tienen condiciones pulmonares como asma, EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), FQ (Fibrosis Quística), o fibrosis pulmonar (FP).

A continuación, encontrará recomendaciones para un ejercicio seguro:

- Hable con su médico o proveedor de salud antes de empezar cualquier programa de ejercicio o si piensa cambiar su rutina actual. Su médico o proveedor de salud verificará si existen ejercicios específicos que deba hacer o evitar dependiendo de su condición.
- Muchas personas con enfermedad pulmonar se pueden beneficiar de un programa de rehabilitación pulmonar. Este es un programa de ejercicio, educación y soporte dando un trato personalizado a la condición de cada paciente. Para más información, consulte www.livebetter.org o revise las recomendaciones de ATS en Rehabilitación Pulmonar.
- Reduzca su tiempo sentado tratando de ponerse de pie al menos una vez cada hora. Trate de caminar al menos cada dos días, dado que en la mayoría de los casos caminar es un ejercicio seguro y de bajo costo.
- Cuando haga ejercicio, trate de ajustarlo a su propio ritmo; así evitará sentirse con falta de aire y podrá completar su rutina.
- Se recomienda hacer ejercicio al aire libre o en espacios interiores, sin embargo, si la calidad del aire se reporta inadecuada, recomendamos ejercitarse en espacios interiores. Para revisar la calidad de aire en la zona donde vive, recomendamos www.healthoftheair.org o www.airnow.gov.
- Pídale a un amigo, miembro de familia, o vecino que lo acompañe a hacer ejercicio, así se apoyan mutuamente y se mantienen consistentes.
- Pregunte a su médico o proveedor de salud sobre:
 - ✓ Necesidad de medicamentos (como inhaladores) para prevenir problemas mientras se ejercita
 - ✓ Necesidad de oxígeno o aumento de éste durante el ejercicio y si debe usarlo normalmente.



- ✓ Evaluar las señales de aumento en el trabajo de respiración o agitación antes, durante, y después del ejercicio
- ✓ Como dejar de fumar en el caso de ser un fumador actualmente
- ✓ Cuando no debe ejercitarse (usualmente si su enfermedad no está bajo control)
- ✓ Cuando debe llamar a su médico o proveedor de salud y cuando debe acudir a emergencias

Recursos para el Ejercicio

American Thoracic Society (ATS)

www.thoracic.org/patients
información sobre asma, ejercicio, y rehabilitación pulmonar

ATS Pulmonary Rehabilitation Website-Página de Rehabilitación

www.livebetter.org

American Lung Association (ALA)

<https://www.lung.org/assets/documents/asthma/evite-y-control-e-asma.pdf>

COPD Foundation

<https://www.copdfoundation.org/Learn-More/I-am-a-Person-with-COPD/Exercise.aspx>

Pulmonary Education and Research Foundation (PERF)

<https://perf2ndwind.org/?s=exercise>

Authors: Marianna Sockrider, MD, DrPH, Judy Corn, MEd
Reviewers: Anne Holland, PhD, Dick ZuWallack, MD
Translator: Carolina Grijalba Quintana, MD
Translation Reviewer: Laura Graciela Gochicoa Rangel, MD

