



hm matogrande



C/ Enrique Mariñas 32-G, 2º (Matogrande) • 15009 A Coruña

Citación de Consultas:

Por teléfono: **981 14 73 90**

www.hmhospitales.com

Empresa certificada











hm matogrande

C/ Enrique Mariñas 32-G, 2º (Matogrande) 15009 A Coruña

Centralita y petición de citas: 981 14 73 90

hm modelo

C/ Virrey Osorio, 30 15011 A Coruña

> Citación de Consultas 981 14 73 20

hm belén

Teniente Coronel Teijeiro, 3 15011 A Coruña Citación de Consultas

981 25 16 00

hm hospitales

Medicina y Deporte, juntos





Rehabilitación Respiratoria

¿POR QUÉ LOS ENFERMOS RESPIRATORIOS DEBEN HACER EJERCICIO FÍSICO?

En los últimos años la evidencia científica ha puesto de manifiesto la importancia de fomentar el ejercicio físico controlado, de potenciar la fuerza muscular y de incidir en aspectos educativos en estos pacientes, demostrando que así se mejora la tolerancia al esfuerzo, disminuye la sensación de fatiga y mejora la calidad de vida relacionada con la salud. A esta intervención combinada se le llama Rehabilitación Respiratoria y está recomendada por todas las sociedades científicas (SEPAR, ATS, ERS) como parte del tratamiento integral de los enfermos respiratorios crónicos.



¿QUIÉN SE BENEFICIA?

La rehabilitación respiratoria está especialmente indicada en pacientes que padecen:

- EPOC.
- Asma bronquial.
- · Bronquiectasias.
- · Fibrosis pulmonar.
- Pre y post trasplante pulmonar.
- Preparación de cirugía torácica.
- Recuperación de cirugía torácica.

También se han demostrado beneficios en otros grupos de pacientes como:

- · Pacientes oncológicos.
- Enfermedades neuromusculares.
- Hipertensión pulmonar.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS E INACTIVIDAD

Las enfermedades respiratorias crónicas tienen como síntoma principal la falta de aire, sobre todo al realizar esfuer-

zos físicos o incluso en las actividades de la vida cotidiana.

Por tanto, los enfermos tienden a permanecer inactivos, lo que añade al problema respiratorio, una debilidad muscular y un deterioro de la forma física que contribuye a agravar la situación.

Como consecuencia, la calidad de vida y el estado psicológico del paciente se afectan de forma importante, deteriorando su vida diaria y sus relaciones personales y familiares; al mismo tiempo le hacen sentir más vulnerable y dependiente de la avuda de los demás.

PROGRAMA INTEGRAL

- > Valoración inicial: consulta con el neumólogo, que complementará el estudio con las pruebas necesarias para diseñar el programa de entrenamiento de forma específica para cada paciente: espirometría, test de paseo, prueba de consumo de oxígeno, electrocardiograma y ecocardiograma.
- > Sesiones de entrenamiento: tres sesiones semanales de entre 60 y 90 minutos durante un periodo de 8 semanas. En cada una de ellas se realizará entrenamiento monitorizado consistente en: calentamiento, ejercicio de fuerza muscular en extremidades, ejercicio aeróbico en cinta o tapiz rodante, estiramientos y fisioterapia respiratoria.
- Valoración final: se repite el test de paseo y la prueba de consumo de oxígeno para comprobar objetivos conseguidos; se diseña un plan personalizado de mantenimiento en domicilio.

Todas las sesiones se realizan bajo la dirección del fisioterapeuta y la supervisión de personal de enfermería y del neumólogo, con las máximas medidas de control y seguridad para el paciente.



hm hospitales