

Rehabilitación pulmonar

¿Qué es la rehabilitación pulmonar?

La rehabilitación pulmonar es un programa para personas con enfermedad pulmonar moderada o grave. Es dirigido por un equipo de médicos, enfermeros, terapeutas respiratorios, fisiólogos del ejercicio y dietistas nutricionistas registrados. Un programa de rehabilitación pulmonar incluye lo siguiente:

- Capacitación sobre ejercicios que fortalecen el cuerpo y aportan mayor energía
- Orientación sobre su padecimiento pulmonar y lo que puede hacer para respirar mejor
- Apoyo y asesoría para ayudarle a hacer frente a las dificultades que a menudo acompañan la enfermedad pulmonar

La rehabilitación pulmonar no es la misma para todas las personas, el personal trabajará con usted con el fin de elaborar un plan individual que corresponda a su padecimiento, sus necesidades y sus objetivos.

¿Por qué la necesito?

Estudios han demostrado que los programas de rehabilitación pulmonar marcan una gran diferencia para las personas que atraviesan por cualquier etapa de enfermedad pulmonar. En concreto, el programa puede hacer lo siguiente:

- Aliviar su falta de aliento
- Mejorar su capacidad para hacer ejercicio y realizar sus actividades
- Reducir la ansiedad y la depresión
- Ayudarle a mantenerse fuera del hospital

Los médicos a menudo recetan la rehabilitación pulmonar para las personas con EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), enfermedad pulmonar intersticial (sarcoidosis o neumonitis por hipersensibilidad, por ejemplo), hipertensión pulmonar, asma y otras enfermedades pulmonares crónicas.

¿Cómo inicio la rehabilitación pulmonar?

Si usted está hospitalizado/a por un problema de respiración, su primera visita a la rehabilitación pulmonar puede ocurrir durante su estancia.



La rehabilitación pulmonar puede darle las habilidades, los conocimientos y el apoyo para mejorar su vida con enfermedad pulmonar.

A esto se le denomina **rehabilitación pulmonar como paciente internado**. Usted también puede optar por un programa **ambulatorio de rehabilitación pulmonar**, ya sea de unas pocas semanas o permanente. Su médico puede recomendarle un programa en su área. Aquí se enumeran los programas de Intermountain:

en Cedar City, Utah: Pulmonary Rehabilitation at Cedar City Hospital, 1303 N. Main St., Cedar City, UT
Teléfono: (435) 868 - 5258

en Logan, Utah: Pulmonary Rehabilitation at Logan Regional Hospital, 1400 No. 500 East, Logan UT
Teléfono: (435) 716 - 5323

en Ogden, Utah: Pulmonary Rehabilitation at McKay-Dee Hospital, 4401 Harrison Boulevard, Ogden UT
Teléfono: (801) 387 - 3067

en Provo, Utah: Pulmonary Rehabilitation at Utah Valley Hospital, 1034 N. 500 West, Provo UT
Teléfono: (801) 357 - 7162

en Salt Lake Valley: Pulmonary Rehabilitation at Intermountain Medical Center, 5121 S. Cottonwood Street, Murray UT
Teléfono: (801) 507 - 4688

en St. George, Utah: Pulmonary Rehabilitation at Dixie Regional Medical Center, 1380 East Medical Center Drive, St. George UT
Teléfono: (435) 251 - 2575.



"He estado viniendo a rehabilitación pulmonar desde hace varios años. Para mí, es mejor que un club de salud. Significa ver gente que conozco. Nos animamos mutuamente".

— Walt B.

¿Mi seguro médico ofrece cobertura para la rehabilitación pulmonar?

Cada compañía de seguro médico cuenta con una cobertura distinta para la rehabilitación pulmonar. Esto es lo básico:

- **Casi siempre hay cobertura para pacientes hospitalizados** que reciben rehabilitación pulmonar antes de salir del hospital.
- **La rehabilitación pulmonar para pacientes ambulatorios** generalmente se cubre, según la remisión de su médico o su receta médica. Es probable que usted deba responsabilizarse de los copagos o el coaseguro. El equipo de rehabilitación le puede ayudar a determinar su cobertura.
- **Generalmente, la rehabilitación pulmonar continua** no recibe cobertura. Sin embargo, usted puede pagar una mensualidad equiparable a la membresía de un gimnasio para participar. Muchas personas deciden continuar una vez que han visto cómo el programa mejora sus vidas.

¿Cómo funciona el programa?

Cada programa de rehabilitación pulmonar es diferente. Sin embargo, todos los programas ofrecen estos elementos básicos:

- **Evaluación inicial.** El equipo de rehabilitación examina su padecimiento, sus necesidades y su estilo de vida. Van a tratar de entender las limitaciones e inquietudes de su vida diaria. Se le podrían hacer algunas pruebas, tales como caminatas de 6 minutos, para determinar sus habilidades físicas.

- **Planificación personalizada.** Trabjará con el personal de rehabilitación para concebir un plan que satisfaga sus necesidades. Su plan puede incluir la frecuencia con que asista al centro de rehabilitación y un plan de ejercicios fácil de seguir en casa. El plan puede cambiarse como sea necesario.
- **La comunicación constante con su médico.** El personal de rehabilitación compartirá sus planes y avances con el médico que lo refirió al programa.
- **Clases y sesiones de ejercicio.** Éstos le dan las técnicas, los conocimientos y las oportunidades para mejorar su salud y bienestar. También le dan la oportunidad de convivir con otras personas que padecen enfermedades pulmonares y también están tratando de mejorar.

¿Qué ocurre en las clases?

Para vivir mejor con la enfermedad pulmonar se necesitan conocimientos y habilidades específicos. Las clases de rehabilitación pulmonar incluyen temas como los siguientes:

- **Su enfermedad pulmonar.** Esto incluye aprender acerca de su padecimiento y por qué es importante el tratamiento, cómo puede ayudar con sus síntomas y por qué debe de seguir su plan de tratamiento de manera activa.
- **Técnicas de respiración.** Aprenderá y practicará técnicas específicas para aliviar la falta de aliento, ayudarle a relajarse y despejar los pulmones.
- **El impacto emotivo de la enfermedad pulmonar.** Las emociones afectan la respiración. Aprenderá formas de reducir el estrés, buscar apoyo y hacer frente a los desafíos de la enfermedad pulmonar crónica.
- **Nutrición.** Usted recibirá información sobre qué y cómo comer para mejorar su nivel de energía, fortalecer sus huesos y músculos, y tener un peso saludable.
- **Tácticas para facilitar las actividades cotidianas.** Aprenderá trucos y consejos para conservar su energía durante el día.
- **Ejercicios en casa.** La mayoría de las personas con enfermedad pulmonar necesitan hacer ejercicio periódicamente. Las clases de rehabilitación pueden proporcionarle consejos para dar seguimiento a su plan de ejercicios en casa.

¿Qué sucede en la parte del ejercicio?

En la rehabilitación pulmonar, su programa de ejercicios se diseña a su medida. Le permite iniciar a su propio ritmo y le ayuda a incrementar la actividad paulatinamente a medida que usted pueda.

Al ejercitarse con la rehabilitación pulmonar, el personal lo vigilará para garantizar su seguridad y para dar seguimiento a sus avances. Vigilarán su presión arterial, oxígeno en la sangre, peso y su capacidad para hacer ejercicio. Si además usted tiene un problema del corazón, es posible que le coloquen parches adhesivos (electrodos) en el pecho, los cuales están conectados a un monitor para vigilar su frecuencia y ritmo cardíacos.

El programa de ejercicios consta de cinco elementos básicos:

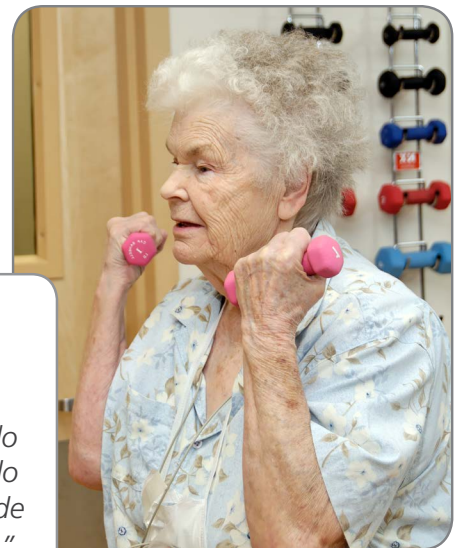
- 1 Calentamiento.** El personal de rehabilitación le ayudará a calentar poco a poco al inicio de cada sesión. Esto ayuda a su cuerpo a prepararse para una sesión de ejercicios y disminuye la probabilidad de sufrir problemas durante el ejercicio.
- 2 Actividad de resistencia.** También llamado ejercicio aeróbico: la actividad de resistencia incluye la caminata y el ciclismo — cualquier actividad que haga que su corazón bombee sangre y ésta se mueva un poco más rápido. La actividad de resistencia ayuda a su cuerpo a usar el oxígeno de forma más eficaz. Esto hace que todo lo que usted realice durante el día (estar de pie, ducharse, cocinar, limpiar, reírse) sea más fácil y menos agotador.

- 3 Entrenamiento de fuerza.** No se trata de hacer fisicoculturismo ni batallar con pesas. El personal de rehabilitación pulmonar le dará orientación respecto a los ejercicios de fuerza que utilizan poco equipo especial (o nada). El objetivo es desarrollar la fuerza muscular y la resistencia. Personal de rehabilitación prestará especial atención al fortalecimiento de los músculos de su pecho y brazos. Cuando estos músculos están fuertes, pueden aliviar la tensión de otros músculos y le ayudan a respirar mejor.

- 4 Flexibilidad.** Los estiramientos suaves pueden mejorar su equilibrio y facilitar sus movimientos. El estiramiento también puede reducir el dolor, la rigidez y el estrés. El personal de rehabilitación pulmonar puede mostrarle estiramientos para ayudar a abrir el pecho y los pulmones, con el fin de facilitar la respiración.

- 5 Enfriamiento.** Bajar el ritmo poco a poco puede ayudar a evitar la rigidez de los músculos después del ejercicio.

Por supuesto, no todos los ejercicios tienen que hacerse en el centro de rehabilitación pulmonar. El equipo de rehabilitación pulmonar le enseñará a poner en práctica lo aprendido en su propia sala de estar o estudio.



“Al principio, la rehabilitación pulmonar no me convencía. Pensé: “¿por qué no sólo hacer ejercicio en casa?”

Ahora me alegro de que mi médico me haya animado a ir. He aprendido muchas cosas que me han ayudado en casa. Los terapeutas de mi centro son realmente de mucha ayuda. Hacen que el ejercicio sea interesante.”

— Barbara M.

¿Qué otro tipo de apoyo puedo esperar de la rehabilitación pulmonar?

La vida con enfermedad pulmonar no siempre es fácil. Para muchas personas, la rehabilitación pulmonar es un lugar para conectarse con otras personas que entienden, y que pueden ayudar a hacer la vida más fácil y mejor. En la rehabilitación pulmonar, puede esperar lo siguiente:

- Apoyo para cambios vitales en el estilo de vida, tales como dejar de fumar. Dejar de fumar puede ser una de las cosas más difíciles que usted haga, pero también es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud pulmonar. En la rehabilitación pulmonar, usted conocerá estrategias que pueden ayudarle a dejar de fumar para siempre. Los terapeutas de la rehabilitación también le ayudarán a conocer grupos de apoyo y clases para que no se sienta solo.
- Ánimo y motivación. La rehabilitación pulmonar es un entorno seguro y positivo donde todos trabajan para mejorar su salud y condición física. Al conocer a otras personas con enfermedad pulmonar, pueden animarse mutuamente. La rehabilitación pulmonar ha demostrado que puede poner a la gente en movimiento: de la inactividad a la actividad, de la depresión a la esperanza, y del aislamiento a la participación en la vida.

¿Es para usted la rehabilitación pulmonar ambulatoria?

Antes de comenzar la rehabilitación pulmonar ambulatoria, usted hablará con su médico o con el personal de rehabilitación, y firmará un formulario para mostrar que está informado/a sobre el programa. Asegúrese de formular cualquier duda que tenga. A continuación se muestra una tabla que enumera los beneficios comunes y los riesgos de la rehabilitación pulmonar, además de sus alternativas. Otros beneficios o riesgos podrían aplicar en su situación particular. El resto de este folleto también ofrece más información acerca de lo que ocurre en la rehabilitación pulmonar ambulatoria.

Posibles beneficios	Riesgos y posibles complicaciones	Posibles alternativas
<p>La rehabilitación pulmonar puede ayudarle a lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aliviar la falta de aliento • Mejorar su resistencia y capacidad para ejercitarse • Desarrollar o mantener su flexibilidad y fuerza • Reducir el estrés emocional. • Aliviar la ansiedad y la depresión • Mantenerse saludable y fuera del hospital 	<p>La rehabilitación pulmonar está diseñada para ser segura, con terapeutas que supervisan su comodidad y sus síntomas. Pero al igual que con cualquier ejercicio, en casos excepcionales la rehabilitación pulmonar puede afectar su salud de manera imprevista. La rehabilitación pulmonar conlleva un pequeño riesgo de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ritmo cardíaco o presión arterial anormales • Función cardíaca ineficaz • Dolor en el pecho • Ataque al corazón o paro cardíaco <p>Informe de inmediato al equipo de rehabilitación si tiene algún síntoma. Si usted tiene una emergencia médica durante una sesión de rehabilitación, los proveedores de salud la atenderán.</p>	<p>Las alternativas varían. Hable con su médico acerca de los recursos para la orientación, el apoyo y el ejercicio que usted necesita.</p>