

## EJERCICIO Y ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)

El ejercicio físico constituye una parte muy importante del tratamiento de los pacientes con EPOC. En enfermos respiratorios se ha demostrado que la actividad física se asocia con una más lenta disminución de la función pulmonar además de un aumento de la supervivencia.

Por lo tanto cualquier estrategia que suponga un aumento de la capacidad de ejercicio de los pacientes, evitar el sedentarismo, favoreciendo la actividad y el ejercicio físico cotidiano, o simplemente andar a diario, es beneficioso para este tipo de pacientes, disminuye la mortalidad y por tanto debe recomendarse de forma general.

La disnea (sensación de falta de aire) constituye el síntoma que produce una mayor afectación a los pacientes y determina una limitación progresiva que interfiere con las actividades de la vida cotidiana, tanto laborales, como sociales y de autocuidados del paciente.

El entrenamiento al ejercicio debería ofertarse a la mayor parte de los pacientes que tras un tratamiento farmacológico óptimo sigan limitados por síntomas. Se obtiene beneficios en todos los estadios de la enfermedad, y la edad avanzada no es tan poco un inconveniente, dado que la tolerancia y los resultados suelen ser buenos aún por encima de los 75 años.

Los programas de entrenamiento han demostrado mejorar la sensación de falta de aire, la calidad de vida y la resistencia al esfuerzo, todos ellos factores que se relacionan con una menor mortalidad. También disminuye el número de agudizaciones, que son periodos de empeoramiento de los síntomas, así como de ingresos hospitalarios por la enfermedad.

La mejor manera para realizar un entrenamiento al ejercicio es dentro de un programa de rehabilitación respiratoria, donde se puede realizar un tratamiento individualizado, dirigido específicamente a cada paciente. También un sencillo programa domiciliario puede obtener buenos resultados y es de gran importancia para mantener las mejorías, haciendo que los pacientes se acostumbren a integrar el ejercicio en su vida cotidiana.

Se recomienda elegir un ejercicio que le guste al paciente. Lo más sencillo es empezar con actividades tan cotidianas como andar, subir escaleras o montar en bicicleta. Se recomienda realizarlo en grupo ya que fortalece psicológicamente, se sienten menos aislados socialmente y mejora el bienestar. Se debe de empezar poco a poco y se puede aumentar progresivamente la intensidad cada semana de manera gradual, para ir adaptándose a esfuerzos de intensidad progresiva y siempre teniendo en cuenta las limitaciones que impone la enfermedad.

Los pacientes pueden autodiseñar paseos en la cercanía de sus domicilios adaptados a su nivel de dificultad. Existen publicados algunos paseos con recorridos de diferente dificultad, según los niveles de afectación de la enfermedad, disponibles en algunas ciudades. Se recomienda visitar la página web [www.separpaseos.com](http://www.separpaseos.com), allí podrá encontrar diferentes paseos en las principales ciudades de España.