ANEXO 4G

RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS CON EPOC

¿Qué es la actividad física?

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

Se incluyen dentro de este concepto todas las actividades que suponen algún grado de esfuerzo como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro, realizar las tareas cotidianas (limpiar la casa, trabajar en el jardín, lavar el coche, etc.) y también caminar, bailar, realizar deporte como nadar, practicar yoga, etc.

La actividad física mejorará su calidad de vida ya que con ella se reduce la sensación de falta de aire, la fatiga muscular y la ansiedad.

¿Qué consecuencias tiene para mi enfermedad la ausencia de actividad física?

La reducción de la actividad física conduce a un estilo de vida sedentario y a la disminución progresiva de la capacidad de hacer ejercicio, iniciándose un círculo vicioso de inactividad y limitación que favorecerá el progreso de la dificultad respiratoria.

¿Cómo puedo mejorar mi condición física?

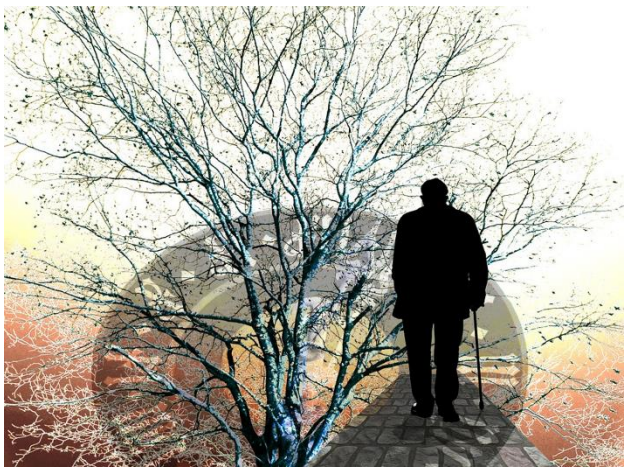
Cualquier persona que se lo proponga puede mejorar su condición física, entendiendo esta como la capacidad que tiene nuestro cuerpo para realizar cualquier actividad física, por ejemplo abrocharse los botones de una camisa, caminar una determinada distancia, levantarse del sillón. Mejorar la condición física implica el desarrollo de diferentes componentes como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, el equilibro.

La realización de las actividades básicas de la vida diaria le ayudará a mantenerse físicamente activo.

Es importante no desanimarse**; ¡todos podemos progresar!** y precisamente aquéllas personas que menor condición física tienen, son las que notarán una mejoría más rápida cuando se lo propongan.

¿Qué actividades cotidianas puedo hacer para activarme en mí día a día?

- Participe en las labores domésticas más asequibles. Así estará en casa activo sin estar sentado en el sofá.
- Bájese del autobús una parada antes del destino. Así se forzará a caminar un poquito más.
- Prográmese un paseo. Busque un compañero para animarse y motivarse el uno al otro. Si le gustan los animales, intente conseguir una mascota que le obligue a pasearle varias veces al día.



- Si le gusta la lectura, vaya a la biblioteca o a un parque a leer, lo cual le acostumbrará a salir de casa para hacerlo.
- Apúntese a actividades grupales en centros culturales; si puede ser que impliquen movimiento (baile, gimnasia de mantenimiento, teatro, cocina, etc.).
- Sea usted quien baje por las mañanas a por las compras básicas. Un paseo mañanero para comprar el periódico, el pan, o lo que necesite para la comida, es la mejor forma de comenzar el día activo.
- Si va a la playa o piscina, no se limite a quedarse tumbado bajo la sombrilla; nade y camine por la orilla.
- Cuidar un jardín o sus plantas y macetas es una buena excusa para moverse, agacharse, hacer fuerza, practicar su destreza.

¿Qué recomendaciones he de seguir en mí día a día en relación a la actividad física?

- Realice actividades si es posible todos los días, tanto al aire libre como en casa.

- Organice su tiempo. Haga las tareas cotidianas que le requieren más esfuerzo en los momentos del día que se encuentre con más energía. Intente hacer las actividades sin esfuerzos y a su ritmo. Con actividad constante, pausada y con descansos programados se evitará la aparición de la fatiga. La planificación anticipada ayudará a poder adaptar el ritmo de las actividades.

- Organice mejor las formas de hacer las cosas. Rompa la rutina y el aburrimiento cambiando periódicamente de actividades.

- Evite realizar actividad física inmediatamente después de comer o justo antes de irse a dormir. Intente no realizarlas en ambientes que puedan aumentar los síntomas (muy húmedos o contaminados y/o en momentos de excesivo calor o frío).

¿Cómo mejorar la tolerancia a las actividades habituales del día a día?

Si en ocasiones tiene sensación de falta de aire o cansancio al realizar las actividades de la vida diaria puede seguir algunos consejos y desarrollar algunas estrategias para mejorar y aumentar progresivamente su tolerancia:

- Es muy útil aprender a controlar su respiración. Con la práctica, usted puede usar el control de la respiración para recuperar el aliento después de la actividad física o durante un episodio de falta de aire, por ejemplo cuando está dando un paseo y tiene que parar a descansar porque nota ahogo.
- Durante su actividad física intente respirar tranquilo y profundo, con los hombros relajados.
- Inspire lentamente por la nariz (si puede) y expulse el aire por la boca con los labios fruncidos. Intente alargar la espiración y vaciar bien los pulmones. Recuerde que ha de tardar el doble en echar el aire de lo que tarda en cogerlo.
- Haga paradas o descansos tantas veces como necesite. Recuerde que la posición en la que es más fácil recuperar el aliento es inclinado hacia delante apoyando los brazos.
- No olvide comprobar que ha tomado su tratamiento habitual (generalmente inhalador) antes de hacer actividad física y llevar su medicación de rescate si el médico se la ha recetado.
- Si es portador de oxígeno domiciliario, haga siempre las actividades con él. Consulte a su equipo sanitario para adaptar la cantidad de oxígeno al esfuerzo que vaya a realizar.
- No dude en consultar a sus profesionales sanitarios si siente dolor en el pecho, se encuentra más cansado o con más ahogo de lo habitual o si tiene alguna molestia fuera de lo común.

Estrategias para realizar las tareas diarias:

A continuación se describen algunas indicaciones a seguir si se fatiga mientras realiza actividades cotidianas:

- *Subir escaleras:* pare delante de la escalera, coja aire y al subir el peldaño, expulse el aire despacio.

- *En el baño:*
  - Deje la cortina abierta y evite el exceso de vapor no usando agua muy caliente.
  - Utilice taburete, ducha portátil y barras de seguridad. Utilice esponja con mango.
  - Use mejor albornoz que toalla.
  - Siéntese para secarse las piernas, afeitarse, lavarse los dientes y peinarse.

- Evite los cosméticos en spray y los perfumes de olor fuerte.
- Pida ayuda si la necesita para lavarse las zonas más difíciles.

- *Al vestirse:*
  - Utilice ropa adecuada a cada época del año, sin exagerar en la cantidad de piezas. Es importante que sea holgada y de fácil colocación. Mejor prendas con velcro o cremalleras en lugar de botones.
  - Prepare previamente toda la ropa. Póngase primero las prendas de la parte inferior. No se agache. Si lo necesita, utilice prendas adaptadas.
  - Evite cinturones, corbatas y prendas que opriman.
  - Los zapatos sin cordones y calzadores de mango largo le serán más útiles.

- *La limpieza de la casa:*
  - Planifique una parte de la limpieza cada día y deje las tareas más difíciles para cuando esté menos cansado.
  - Utilice el aspirador en lugar de la escoba y evite limpiar ventanas.
  - Quite el polvo utilizando las dos manos.
  - Pida ayuda para tareas pesadas.
  - Utilice lavadora o lave la ropa a mano en cantidades pequeñas, varias veces a la semana.
  - Planche sentado.

- *Haciendo la compra:*

  - Salga de casa con la lista, evitará olvidos.
  - Si es posible, organice que le traigan la compra a casa. Es mejor comprar poco y a menudo que mucho de golpe ya que evitará cargas pesadas. Utilice un carro para el transporte.
  - Valore si necesita ayuda para realizar compras más pesadas o incluso pequeñas que le puedan suponer mayor trabajo.

- *En la cocina*:
  - Tenga los utensilios a mano.
  - Arrastre las ollas, no las levante. Si es necesario lleve la comida a la mesa en carro.
  - Antes de lavar los platos, póngalos en remojo y después deje que se sequen al aire. Si utiliza lavaplatos, no se agache, póngase de cuclillas para meterlos y sacarlos.
  - Procure en general, tener todas las cosas de uso frecuente a mano. Pida ayuda si es necesario para cocinar las comidas en caso de que le resulte muy dificultoso.