

EPOC y el Ejercicio

Si tiene EPOC, su cuerpo no está recibiendo suficiente oxígeno para hacer todo lo que quisiera hacer.

Así que parecería algo natural reducir sus actividades.

Sin embargo, cuando tiene menos actividad, los músculos se debilitan y los músculos debilitados usan más oxígeno. Cuando trata de hacer algo que antes era fácil, le falta la respiración más rápido y ahora ya no puede hacer las cosas.

Cuando uno es menos activo, es fácil enredarse en un ciclo en el que los músculos débiles causan que haga cada vez menos.

Pero puede hacer algo que puede ayudarlo a ser más activo. Parecería extraño, pero el ejercicio puede ayudarlo a sentirse mejor.

Aunque sus pulmones no son músculos, y no se hacen más fuertes o grandes con el ejercicio, el ejercicio regular refuerza todos los músculos de su cuerpo, incluyendo su corazón.

Entre más fuerte sean los músculos, éstos requieren menos oxígeno. Ésto le da más energía para ser más activo.

Con más oxígeno disponible, puede hacer más actividades durante el día con menos cansancio y falta de respiración.

Además, el ejercicio mejora su salud en general -ayudando a controlar el peso y reforzar el sistema inmune.

La mejor manera de empezar a desarrollar un programa de ejercicio, es hacerlo con su profesional médico.

"Lo que quiero hacer es establecer un programa en el que empieza gradualmente. Tal vez empiece caminando por dos o tres minutos y descanse. Y después camine por otros minutos adicionales. Y puede hacerlo por cinco, tal vez diez minutos esa primera vez." -Dr. Lansing

Lo pueden ayudar a formular un plan específico para usted, incluyendo cuánto ejercicio debe hacer, cuáles ejercicios son los mejores y cuáles ejercicios debe evitar.

Algunas personas empiezan a hacer ejercicio en la silla, y conforme se van fortaleciendo, poco a poco agregan pesas y ejercicios parados.

No es importante donde empieza, cualquier ejercicio lo ayudará a sentirse mejor.

Otro lugar ideal donde puede empezar su programa de ejercicio es durante la rehabilitación pulmonar.

EPOC y el Ejercicio

Aquí ganará confianza en su plan de ejercicios, mientras lo controla y lo entrena un terapeuta. Lo van a enseñar a continuar en casa con lo aprendido.

Es posible que su profesional médico también le hable sobre sus medicamentos, y si es necesario que los tome antes de hacer ejercicio.

Puede usar oxígeno durante el ejercicio.

Comprar y usar un oxímetro de pulso puede ayudarlo a usted y a su profesional médico a encontrar niveles de intensidad que sean seguros para usted.

Puede comprar uno a bajo costo en cualquier farmacia.

Una mejor vida con la EPOC depende de los ejercicios para fortalecer sus músculos.

"Permanecer activo creo que es una de las cosas principales que debes hacer, no te puedes dar por vencido y no hacer nada, tienes que mantener la actividad... es lo mejor que puedes hacer." Beverly, Paciente

Trabaje con su profesional médico para desarrollar un programa de ejercicio que sea el mejor para usted.

Recuerde que el ejercicio regular, va a permitir que haga más cosas a diario.

Esa es una buena razón para incorporar el ejercicio en su vida.

"Tienes que hacerlo, para mantener tu cuerpo en forma, aun con el diagnóstico de EPOC. En verdad debes hacerlo. Tienes que hacer ejercicio, es muy importante." -Bill, Paciente