

EPOC: Rehabilitación Pulmonar

Muchas personas que tienen una EPOC encuentran que su participación en un programa de Rehabilitación Pulmonar es una de las mejores decisiones puedan tomar.

Cuando trata de permanecer activo y tiene EPOC, puede llegar a faltarle la respiración muy rápido.

Para evitar esta sensación incómoda, muchas personas se vuelven inactivas.

Desafortunadamente, entre menos actividad, peor será su falta de respiración. Con el tiempo va a hacer menos.

Después le va a costar más trabajo cualquier actividad y va a hacer aún menos. Esto se vuelve un ciclo dañino.

Por fortuna, puede ayudarlo la participación en la rehabilitación pulmonar, para romper este ciclo.

"El propósito de este programa es aumentar su resistencia."

La Rehabilitación Pulmonar, puede ayudarlo a utilizar menos oxígeno cuando esté activo. Al usar menos oxígeno, puede tener más energía y realizar más actividades.

"El progreso va a ser muy gradual. No lo va a notar. Tal vez en unas cuatro a seis semanas a partir de hoy, uno de los miembros de su familia o un amigo va a decir, puedes caminar por más tiempo sin tener falta de respiración."

Las clases de rehabilitación pulmonar normalmente se hacen una o más veces a la semana por varias semanas.

Durante la rehabilitación pulmonar va a participar en un programa de ejercicio supervisado hecho a la medida para su capacidad de actividad.

Va a trabajar individualmente con un miembro del personal de la rehabilitación pulmonar - para desarrollar un plan de ejercicio para usted.

Va a empezar gradualmente.

Gradualmente, durante un periodo de semanas, va a aumentar lo que puede hacer.

Debe poder notar una mejoría en sus síntomas de la EPOC durante la actividad y podrá hacer más actividades de la vida diaria.

"Tres veces a la semana, iba tres veces a la semana y podía notar mi progreso pues es medido. Podía... levantar pesas más pesadas. Entonces te ayuda a apreciarte más a ti mismo."

Además de aprender los ejercicios, muchos centros para la rehabilitación pulmonar ofrecen clases que lo ayudan a aprender otros aspectos del manejo de la EPOC.

EPOC: Rehabilitación Pulmonar

Le van a enseñar técnicas correctas de respiración para mejorar la cantidad de aire que entra y sale de su cuerpo.

También, va a aprender sobre: medicamentos, tips para asegurarse de tomarlos; terapia de oxígeno, qué hace y cuándo debe usarla; nutrición, cuáles alimentos debe agregar a su rutina diaria; y la importancia de dejar de fumar, si usted fuma.

También ofrecen apoyo emocional y psicológico durante la rehabilitación pulmonar, para ayudarlo a sobre llevar su situación.

Va a ser de beneficio si está alrededor de otros que pasan por la misma situación.

Puede intercambiar historias, compartir sentimientos y hacer nuevas amistades.

"Cuando hablas de tu experiencia, de cómo te sientes un día, ellos verdaderamente te comprenden, porque lo han experimentado. Tal vez alguien sugiera algo que no habías pensado, y digas, bueno voy a tratar eso." Y a la siguiente regresas y dices "Sí, traté eso y funcionó." Solo por estar con un grupo de personas que son como tú."

El objetivo de la rehabilitación pulmonar es darle las habilidades necesarias para continuar con el ejercicio cuando salga de la clase de rehabilitación pulmonar.

Tome ventaja de esta oportunidad para ayudarse a sí mismo a ser lo más activo que sea posible.