



Rehabilitación pulmonar en Asma

La rehabilitación pulmonar es una Intervención Integral con enfoque interdisciplinario por un equipo altamente capacitado, entre ellos, neumólogos, fisioterapeutas especialistas, enfermeras, psicólogas y nutricionistas.

Basada en la evaluación individualizada del paciente, mediante terapias realizadas según sus requerimientos, que incluyen, pero no se limitan a entrenamiento físico, educación y modificación de hábitos, diseñadas para mejorar el estado físico y promover la adherencia a hábitos saludables en personas con asma mediante un manejo integral de su patología, generando mejoría en la calidad de vida.

La piedra angular de la rehabilitación pulmonar es el entrenamiento físico

El entrenamiento físico cumple un papel positivo en mejorar el rendimiento del ejercicio en personas con asma; sin embargo, dado que el asma varía ampliamente, los programas específicos deben adaptarse a las características del paciente.




INSTITUTO
Neumológico
DEL ORIENTE



UCAD
COLOMBIA
EXCELENTE[®]
Unidad Clínica de Alto Desempeño
PROGRAM BRONCE



Programa de Asma
Contáctanos
PBX: 6972473



Beneficios de la Rehabilitación Pulmonar en Asma

- Disminuye síntomas respiratorios como la disnea
- Mejora la capacidad pulmonar
- Mejora la capacidad funcional al conseguir una mejor tolerancia al ejercicio
- Optimiza la autonomía de a persona con asma e incrementa su participación en las actividades de la vida diaria, mejorando calidad de vida.

Consejos a la hora de realizar el ejercicio Físico...

Antes de iniciar el ejercicio físico recuerda:

- 1 Evitar lugares que puedan desencadenar el asma como (Aire frío y/o seco, Contaminación del aire, Exposición al humo y vapores/olores fuertes)
- 2 Limite el ejercicio o las actividades extenuantes al aire libre cuando la calidad del aire no sea saludable.
- 3 Cúbrase la nariz y la boca cuando haga ejercicio al aire libre en temperaturas bajas.
- 4 Tome medicamentos de alivio rápido de 5 a 10 minutos antes del ejercicio para ayudar a evitar los síntomas y téngalos disponibles durante el periodo.

Ahora si vamos a realizar Ejercicio Físico

- 1 Comience lentamente el ejercicio físico con un periodo de calentamiento adecuado y ascendente.
- 2 Realice ejercicio aeróbico de intensidad moderada mínimo 30 minutos/día, con una frecuencia de 3 a 4 veces/semana e incluya algunos ejercicios de resistencia y flexibilidad.
- 3 Es importante sincronizar el ciclo respiratorio durante el esfuerzo y establezca periodos de recuperación.



INSTITUTO
Neumológico
DEL ORIENTE



UCAD
COLOMBIA
EXCELENTE[®]
Unidad Clínica de Alto Desempeño
PROGRAM BRONCE



Programa de Asma
Contáctanos
PBX: 6972473

Planificación del ejercicio físico en personas con asma



A continuación, encontraras las recomendaciones generales para la planificación del ejercicio físico en personas con asma.

	AERÓBICA	RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD
FRECUENCIA	3-4 días/semana.	2-3 días/semana.	≥ 2-3 días/semana. El ejercicio diario es el más eficaz.
INTENSIDAD	Comenzar con una intensidad moderada. Si se tolera bien, progresar hasta o después de 1 mes.	Fuerza 60% -70% de 1 -RM para principiantes; ≥80% para practicantes de pesas experimentados Resistencia <50% de 1-RM	Estirar hasta el punto de sentir tensión o una ligera molestia.
TIEMPO	Aumentar progresivamente hasta al menos 30 -40 min/día.	Fuerza: 2 -4 series, 8 -12 repeticiones Resistencia: ≤ 2 series, 15 -20 repeticiones.	Mantener 10-30 s para el estiramiento estático; 2-4 repeticiones de cada ejercicio.
TIPO	Actividades aeróbicas que utilicen grandes grupos musculares, como caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o hacer ejercicios en la piscina.	Máquinas de pesas, peso libre o ejercicios con el peso del cuerpo.	Estiramientos estáticos o dinámicos.

Referencia 1. American College of Sports Medicine. ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10 edition. 2016

En caso de Presentar síntomas como (tos, opresión en el pecho o dificultad para respirar) Deténgase, tome su medicamento de alivio y controle su respiración.

Lo más importante...

Recuerde que usted puede y debe mantenerse físicamente activo así tenga asma, la realización de ejercicio físico le ayudará a mantener sus pulmones sanos y con ello el funcionamiento adecuado de todo su organismo. Tenga en cuenta todas las recomendaciones para realizar ejercicio y podrá disfrutar de todos sus beneficios.



INSTITUTO
Neumológico
DEL ORIENTE



UCAD
COLOMBIA
EXCELENTE[®]
Unidad Clínica de Alto Desempeño
PROGRAM BRONCE



Programa de Asma
Contáctanos
PBX: 6972473



Bibliografía

- 1** American Lung Association. Mantenerse Activo con Asma. 2020. Disponible en: <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma/living-with-asthma/managing-asthma/asthma-and-exercise>
- 2** American Lung Association. Ejercicio y Salud Pulmonar. 2020. Disponible en: <https://www.lung.org/lung-health-diseases/wellness/exercise-and-lung-health>
- 3** GEMA: Guía Española para el Manejo del Asma. GEMA 5.1, 2021. Disponible en: <https://gemasma.com>
- 4** Asthma and Allergy Foundation of America. Exercise-Induced Bronchoconstriction (Asthma). 2015. Disponible en: <https://www.aafa.org/exercise-induced-asthma/>
- 5** American College of Sports Medicine. ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10 edition. 2016



INSTITUTO
Neumológico
DEL ORIENTE



UCAD
**COLOMBIA
EXCELENTE**[®]
Unidad Clínica de Alto Desempeño
PROGRAMA BRONCE



EFQM
CERTIFIED
TRAINING,
ADVISOR &
RECOGNITION
ORGANISATION

Programa de Asma
Contáctanos
PBX: 6972473