

## Rehabilitación Pulmonar Pulmonary Rehabilitation

### ¿Qué es la Rehabilitación Pulmonar?

La Rehabilitación pulmonar es un programa para personas con enfermedades pulmonares crónicas como la enfisema, bronquitis crónica, asma, bronquiectasia y enfermedad intersticial pulmonar. La mayoría de los programas de rehabilitación pulmonar incluyen control médico, educación, apoyo emocional, ejercicio, re-entrenamiento respiratorio y terapia de nutrición. El propósito de la rehabilitación pulmonar es ayudar a las personas a vivir una vida completa y satisfactoria y a recuperarse de manera que puedan funcionar al nivel más alto posible de sus capacidades. Las metas específicas del tratamiento de rehabilitación pulmonar, son mejorar la calidad de vida mediante:

- la disminución de los síntomas respiratorios y complicaciones
- el control y autosuficiencia sobre sus funciones diarias
- el aumento en su rendimiento físico
- un mejor estado emocional
- la disminución de las hospitalizaciones

### El Enfoque Multidisciplinario

En la mayoría de los programas de rehabilitación pulmonar, los médicos, enfermeras, terapeutas, psicólogos y dietistas trabajan juntos.

Estos profesionales de la salud hacen una evaluación completa del estado físico y emocional de cada persona y preparan un programa individual. El doctor, una enfermera titulada especialmente entrenada, o personal médico especializado en el cuidado respiratorio pueden estar a cargo de la coordinación del programa.

### Mejore su Actividad Física

Las actividades de preparación física son la clave principal en un programa de rehabilitación pulmonar. Estas actividades pueden mejorar el funcionamiento de su corazón, sus pulmones y reforzar los músculos que se usan para respirar. Es bastante normal que las personas con enfermedades respiratorias se limiten con las actividades físicas debido al temor de no poder respirar bien.

Cuando usted permanece inactivo, disminuye la fuerza en sus músculos y usted se puede debilitar.

La rehabilitación pulmonar le permite continuar con sus actividades al máximo de sus habilidades, para mantenerse en buena forma física, y para ayudarlo a recuperar el control de su respiración. La preparación física se puede hacer individualmente o en grupo.

Estas actividades pueden incluir, caminatas, bicicleta de ejercicio, ejercicios en el agua, aeróbicos, aprender técnicas de respiración y relajamiento, y conservar la energía para las actividades diarias. La mayoría de las personas que hacen ejercicio también sienten un aumento en su bienestar general.

### Aprenda Más Sobre su Enfermedad

Las actividades educativas son una parte muy importante para el éxito del programa de rehabilitación pulmonar para ambos, el paciente y la familia. La educación en cualquier programa de rehabilitación puede incluir materiales escritos y clases en grupo o individuales. Se pueden usar videos y otros materiales de ayuda visual. Las sesiones individuales de enseñanza con un profesional de la salud son muy importantes para revisar los medicamentos específicos, el tratamiento y el control en el hogar.

## **Aprenda a Sobrellevar la Enfermedad**

Una gran variedad de emociones como la ansiedad y la depresión, pueden interferir con sus actividades diarias y aumentar la falta de respiración. Estudios médicos han demostrado que la depresión es bastante común, debido a las limitaciones causadas por la enfermedad respiratoria crónica. La terapia psicológica le puede ayudar a usted y a su familia a sobrellevar la enfermedad. Se ofrecen clases de control del estrés, ejercicios de relajamiento y como sobrellevar una enfermedad crónica. Algunos programas de rehabilitación también tienen grupos de apoyo para usted y su familia.

## **Como Mejorar la Nutrición**

La mala nutrición es bastante común entre las personas con enfermedades pulmonares crónicas. La falta de respiración y la fatiga pueden interferir con sus habilidades para obtener una dieta bien balanceada. La cantidad, el tipo de comidas y la frecuencia de éstas pueden causar un aumento en la falta de respiración. El dietista puede proporcionarle consejos y clases de grupo en nutrición, selección de comidas y su preparación. Los programas de rehabilitación pulmonar ofrecen ideas prácticas para la compra de alimentos, su preparación y como comerlos. Se pueden preparar planes individuales de dietas, cuando problemas como la fatiga, falta de respiración, dificultades al tragar, o falta de apetito interfieren con la buena nutrición.

## **Participación en Programas de Rehabilitación Pulmonar**

Existen algunas diferencias en la duración y los componentes individuales en los programas de rehabilitación pulmonar. Debido a estas diferencias, el costo puede variar. La localidad geográfica puede influir en el costo, el tipo de centro y el tipo de profesionales de la salud. Por ejemplo, programas con evaluación médica y sesiones de ejercicio individual son más costosos que los programas en los cuales simplemente se recomienda ejercicio y educación en sesiones de grupo. Medicare y la mayoría de los planes de seguro médico proveen varios niveles de cobertura. La cobertura depende de la severidad de la enfermedad pulmonar, maneras de facturar y el número de servicios que se proveen.

Si usted esta interesado en rehabilitación pulmonar, hable con su profesional de servicios de la salud y consiga información adicional de su compañía de seguro médico. La asociación local del pulmón o su hospital le pueden proporcionar información acerca de los programas disponibles en su área. Hay preguntas importantes que usted debe hacer como: necesito que me refiera un doctor, hay un equipo de profesionales de la salud que participan activamente en el programa. Que servicios se ofrecen en este programa, cual es la duración, que tipo de actividades puede esperar y cobertura de seguro médico.

## **Rehabilitación Pulmonar en National Jewish Health**

National Jewish Health ofrece un programa completo de consulta externa (ambulatorio) de rehabilitación de tres semanas como parte de la clínica de Enfisema y EPOC. El programa puede ser modificado para las personas locales o para los que no pueden participar en las clases diarias de ejercicios. No necesita ser referido por su doctor, pero un doctor de National Jewish seguirá su progreso durante el programa. El grupo de rehabilitación pulmonar en National Jewish incluye médicos especializados en los pulmones, enfermeras tituladas especialmente entrenadas, terapia física, terapia laboral, terapia recreativa, personal clínico de psicoterapia, y dietistas. El programa incluye evaluación médica y tratamiento educativo individual y en grupo, preparación física, evaluación nutritiva y psicoterapia para permitir que las personas puedan continuar con su vida diaria y sus actividades, para vivir mejor y sentirse mejor.

PTE.119 © Copyright 1994

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

**National Jewish Health** is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 123 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit [njhealth.org](http://njhealth.org).