



## La actividad física controlada es beneficiosa en pacientes con EPOC

- La actividad física habitual en pacientes con EPOC reduciría hasta un 40% el riesgo de hospitalización y mortalidad<sup>1</sup>
- Un tercio de los pacientes con EPOC estables no realizan ningún tipo de actividad física, lo que les predispone una mayor obstrucción bronquial y dificultad para respirar<sup>2</sup>
- Los estudios apuntan que la actividad física también juega un papel importante en la prevención de la EPOC<sup>1</sup>

**Barcelona, 24 de marzo de 2015.** La falta de actividad física en los pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es **un elemento más del círculo vicioso que origina sus limitaciones en la vida diaria**<sup>1</sup>. Es por ello que el sedentarismo debe considerarse como un objetivo terapéutico que debe abordarse desde las fases iniciales de la enfermedad.<sup>1</sup>

De hecho, un estudio afirma que **la actividad física habitual en pacientes con EPOC reduciría hasta un 40% el riesgo de hospitalización y mortalidad**. Y no sólo eso, sino que también **jugaría un papel importante en la prevención** de la enfermedad<sup>1</sup>. *“El mecanismo por el que el ejercicio es beneficioso y mejora la calidad de vida de estos pacientes es el mismo que en la población general: mejoría de la función cardíaca y muscular, aumento del consumo de oxígeno y disminución de la inflamación de los pulmones, además de la potenciación del sistema inmunológico y la mejora de la autoestima y el humor”,* explica la **Dra. Patricia García Sidro, neumóloga del Hospital La Plana (Villareal)**.

### Tendencia al sedentarismo

Sin embargo, estas personas muestran una **clara tendencia al sedentarismo**, lo que les predispone a una mayor obstrucción bronquial y dificultad para respirar<sup>2</sup>. **Un tercio de ellos son inactivos y sólo un 30% de ellos desarrolla un gasto energético suficiente para** obtener los beneficios del ejercicio sobre la salud y disminuir el riesgo de empeoramiento de la enfermedad<sup>2</sup>.

Las causas no son claras, en palabras de la **Dra. García Sidro**: *“saber realmente a qué se debe su escasa actividad física es complejo ya que probablemente implique la interacción de varios factores tanto de la propia enfermedad, como es el grado de obstrucción y el atrapamiento aéreo, que contribuyen a la aparición de la disnea o sensación de falta de aire; como psicosociales, culturales o de otras enfermedades asociadas”*.

La neumóloga también apunta a la **falta de información de los pacientes con EPOC acerca de los beneficios de la actividad física sobre su función pulmonar** y subraya que la tendencia general es limitar sus actividades, muchas veces por miedo a empeorar o a incrementar los síntomas relacionados con el esfuerzo. *“Debería ser obligación de todo personal sanitario promover un buen estado de salud, y eso incluye indudablemente potenciar el ejercicio físico diario”,* apostilla la **Dra. García Sidro**.



### Ejercicios más recomendados

Actualmente, se desconoce la duración, la intensidad y la frecuencia de actividad física más adecuada. Las guías recomiendan la realización de **al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada el mayor número de días posible** para conseguir beneficios sobre el estado de salud.

La **Dra. Patricia García Sidro** recomienda caminar o bien realizar ejercicio con bicicleta estática (o pedalear) durante al menos 30 minutos, descansando todas las veces que sea necesario y/o utilizando medicación de rescate. Todo ello, combinado con ejercicios de brazos con pesas o cintas elásticas. Otra opción es apuntarse a un gimnasio bajo la supervisión de personal cualificado o practicar natación. Hinchar globos también es una práctica beneficiosa para mejorar la función pulmonar, en opinión de la neumóloga.

## EPOC: 5 razones para llevar una vida activa<sup>3</sup>

1. La actividad física **favorece que los pulmones y los músculos continúen funcionando tan bien como antes**, conservando una mejor salud durante más tiempo.
2. Ayuda a **reducir la dificultad para respirar** al hacer ejercicio, lo que motiva a seguir manteniéndose activo.
3. Disminuye el cansancio en las piernas, eleva los niveles de energía y mejora la fuerza muscular, lo que tiene un **efecto positivo en las actividades del día a día** como caminar, ir de compras o realizar actividades de ocio.
4. **Potencia el sistema inmunológico y mejora la autoestima** y el humor, evitando caer en un estado de depresión.
5. Tener una buena forma física **favorece la independencia** de los pacientes, facilitando la realización de las tareas cotidianas sin necesidad de ayuda.

### Sobre el Programa Respirar es Vida

El **Programa Respirar es Vida** nace con el objetivo de contribuir al conocimiento y sensibilización de la población acerca del **asma** y la **EPOC**, dos de las enfermedades respiratorias más prevalentes. Ofrece información práctica, fiable y de calidad de la mano de expertos en la materia. Las actividades realizadas en el marco del **Programa Respirar es Vida** se dirigen a personas con asma y EPOC, familiares y amigos, así como a la prensa y profesionales de la salud.

### REFERENCIAS

1. Esteban, Cristóbal. Impacto de la actividad física en la EPOC. Arch Bronconeumol. 2009; 45(Supl 5): 7-13



2. Margarita Marín Royo, Concha Pellicer Císcar, Cruz González Villaescusa, María José Bueso Fabra, Carmen Aguar Benito, Ada Luz Andreu Rodríguez, Alberto Herrejón Silvestre, Juan José Soler Cataluña. Actividad física y su relación con el estado de salud en pacientes EPOC estables. Arch Bronconeumol. 2011;47:335-42. - Vol. 47 Núm.07
3. European Lung Foundation. Hojas informativas sobre los pulmones. Cómo llevar una vida activa con EPOC. Disponible en <http://www.europeanlung.org/assets/files/es/publications/vivir-plenamente-con-epoc.pdf>

**Para más información:**

Ana Sánchez/Mònica Navas

**Hill + Knowlton Strategies**

Tel. 93 410 82 63

[ana.sanchez@hkstrategies.com](mailto:ana.sanchez@hkstrategies.com)/[monica.navas@hkstrategies.com](mailto:monica.navas@hkstrategies.com)