



**SOCIEDAD AMERICANA DEL TÓRAX
SERIE EDUCACIÓN AL PACIENTE**

**PREGUNTAS ACERCA DE
REHABILITACIÓN PULMONAR**

¿Qué es la Rehabilitación Pulmonar?

La Rehabilitación Pulmonar es un programa de educación y ejercicio que le enseña acerca de sus pulmones, como hacer ejercicio y como realizar sus actividades con menos falta de aire y como vivir mejor con su condición pulmonar.

¿Cómo me ayudaría la Rehabilitación Pulmonar?

Asistiendo a sesiones de educación usted aprenderá muchas cosas acerca de sus pulmones. Por ejemplo, qué problema tienen sus pulmones, cómo utilizar sus medicamentos, cuándo llamar a su médico, y cómo evitar hospitalizarse. Durante las sesiones de grupo, usted podrá conocer otras personas con problemas respiratorios. Esto le dará la oportunidad de platicar inquietudes y compartir diferentes formas de vivir con su problema respiratorio.

Las sesiones de ejercicio le ayudarán a ejercitarse con menos falta de aire. Usualmente usted ejercitará sus piernas y sus brazos. Las sesiones de ejercicio le ayudarán a sentirse mejor y más fuerte al ayudarle a estar en mejor forma.

¿Qué debo buscar en un programa de Rehabilitación Pulmonar?

Usted debe buscar un programa que esté específicamente diseñado para personas con problemas respiratorios. El programa debe estar dirigido por personal de salud con experiencia en el cuidado de personas con enfermedad pulmonar crónica. Las sesiones se podrán llevar a cabo en grupo o en forma individualizada según las necesidades del paciente. En cada caso las sesiones se diseñarán de acuerdo a sus necesidades.

¿Cuál es el costo del programa de Rehabilitación Pulmonar?

El costo de un programa de Rehabilitación Pulmonar puede variar ampliamente

dependiendo de donde viva. Si hay más de un programa disponible en su comunidad compare los costos y servicios que ofrecen.

¿Es la Rehabilitación Pulmonar cubierta por el seguro médico?

La cobertura es difícil entre programas de Rehabilitación y las pólizas de seguro. El personal de salud del programa puede decirle si su seguro cubrirá su programa.

¿Puedo entrar a un programa de Rehabilitación Pulmonar si fumo?

Algunos programas ofrecen ayuda para dejar de fumar como parte del programa de rehabilitación pulmonar. Otros requieren que usted haya dejado de fumar antes de iniciar el programa. Continuar fumando interfiere con los beneficios que pudiera obtener de la rehabilitación e incluso de los medicamentos. Si usted fuma debe hacer un esfuerzo por dejar de fumar, es importante para estar más fuerte y sano.

¿Cómo puedo yo ingresar a un programa de rehabilitación pulmonar?

Dígale a su médico que usted está interesado en ingresar a un programa de Rehabilitación Pulmonar. El o ella podrá referirlo.

¿Qué sucede después de que yo finalice el programa?

Una vez concluido el programa usted podrá aplicar a sus actividades diarias lo que haya aprendido y practicado durante el programa. Si usted deja de hacer ejercicio después del programa perderá rápidamente el beneficio alcanzado. El personal del programa trabajará con usted para diseñarle un programa de ejercicios de largo plazo. Ellos le indicarán cuando y cómo hacer el ejercicio en casa. Muchos programas ofrecen un plan de mantenimiento para que usted pueda continuar sus ejercicios con otros pacientes con problemas respiratorios.

¿Qué sucede si no puedo pagar un programa de Rehabilitación Pulmonar o no hay un programa en mi comunidad?

Si no hay un programa en su comunidad, hay muchas cosas que puede hacer por usted mismo. Su calidad de vida mejorará si usted deja de fumar, si aprende a usar correctamente sus medicamentos inhalados y si hace ejercicio regularmente. Asegúrese de consultar con su médico antes de iniciar un plan de ejercicio.

Uno de los ejercicios más importantes para pacientes con problemas pulmonares es caminar regularmente. Empiece caminando despacio y a paso cómodo por un período de tiempo de, por ejemplo, 5 a 10 minutos cada día por 3 a 5 días por semana. No incremente el tiempo de caminata hasta que logre caminar el tiempo completo sin detenerse. Cuando pueda caminar sin detenerse a descansar, aumente el tiempo de caminata en 1 a 2 minutos al día cada semana. Por ejemplo, si usted puede caminar sin detenerse 5 minutos al día durante 5 días de la semana, usted podrá aumentar a 7 minutos al día su caminata. Mucha gente con enfermedad pulmonar severa puede llegar a caminar hasta 30 minutos al día sin detenerse. Algunas personas con problemas pulmonares requieren el uso de oxígeno durante el ejercicio. Si a usted le han indicado usar oxígeno regularmente, asegúrese de usarlo durante el ejercicio. Si usted no está seguro acerca del uso de oxígeno, hable con su médico.

Algunos de los recursos enlistados abajo pueden ayudarle a encontrar un programa de Rehabilitación Pulmonar o a obtener más información respecto a su problema pulmonar.

Recursos para encontrar el Programa de Rehabilitación adecuado.

Los programas de Rehabilitación Pulmonar se encuentran en muchas partes del mundo. Hay organizaciones y sociedades nacionales y estatales que pueden ayudarle a encontrar un programa e información sobre su problema respiratorio.

Los grupos a contactar para encontrar un programa en Estados Unidos son:

- - "American Lung Association", teléfono 1-800-LUNGUSA, www.lungusa.org, contactar al capítulo de la Asociación Americana del Pulmón local o de su estado.
- - "American Association for Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation" (AACVPR), teléfono 312-644-6610, www.aacvpr.org (buscar directorio de programas).

Otros lugares para obtener información sobre enfermedades respiratorias:

- American Collge of Chest Physicians
http://www.chestnet.org/health.science.policy/patient.education.guides/living_well/
- The Pulmonary Education and Research Foundation (PERF)
www.perf2ndwind.org

Realizado por: Sección de Rehabilitación Pulmonar
Reunión de Enfermería
Sociedad Americana del Tórax