



**GUÍA** para mejorar  
la calidad de vida  
en el enfermo respiratorio

# INTERIOR DE CUBIERTA

## GUÍA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ENFERMO RESPIRATORIO



### ÍNDICE

1. Recomendaciones generales .....	P. 07
2. Rehabilitación respiratoria .....	P. 08
3. Control nutricional .....	P. 15
4. Paseando tu ciudad .....	P. 17
5. Bibliografía y páginas web recomendadas .....	P. 19

## AUTORES

### TEXTO

- Dra. M<sup>a</sup> Teresa Ramírez Prieto.** S. Neumología Hospital Universitario Infanta Sofía.  
**Dr. Blas Rojo Moreno Arrones.** S. Neumología Hospital Universitario Infanta Sofía.  
**Dr. Raúl Moreno Zabaleta.** S. Neumología Hospital Universitario Infanta Sofía.  
**Dra. Araceli Berjillos.** S. Rehabilitación Hospital Universitario Infanta Sofía.  
**Dr. Javier López López.** S. Rehabilitación Hospital Universitario Infanta Sofía.  
**D<sup>a</sup> Margarita Larrondo Buades.** S. Rehabilitación Hospital Universitario Infanta Sofía.  
**D<sup>a</sup> Isabel Hortelano Tévar.** S. Rehabilitación Hospital Universitario Infanta Sofía.  
**Dra. Juana Olivar Roldán.** S. Endocrinología Hospital Universitario Infanta Sofía.  
**Dra. Patricia Días Guardiola.** S. Endocrinología Hospital Universitario Infanta Sofía.  
**Dr. José Antonio Balsa. S.** Endocrinología Hospital Universitario Infanta Sofía.

### DIBUJOS

- D. Alejandro González Isasi.** Alumno de 2º de ESO del Instituto E.S. Gonzalo Torrente Ballester.

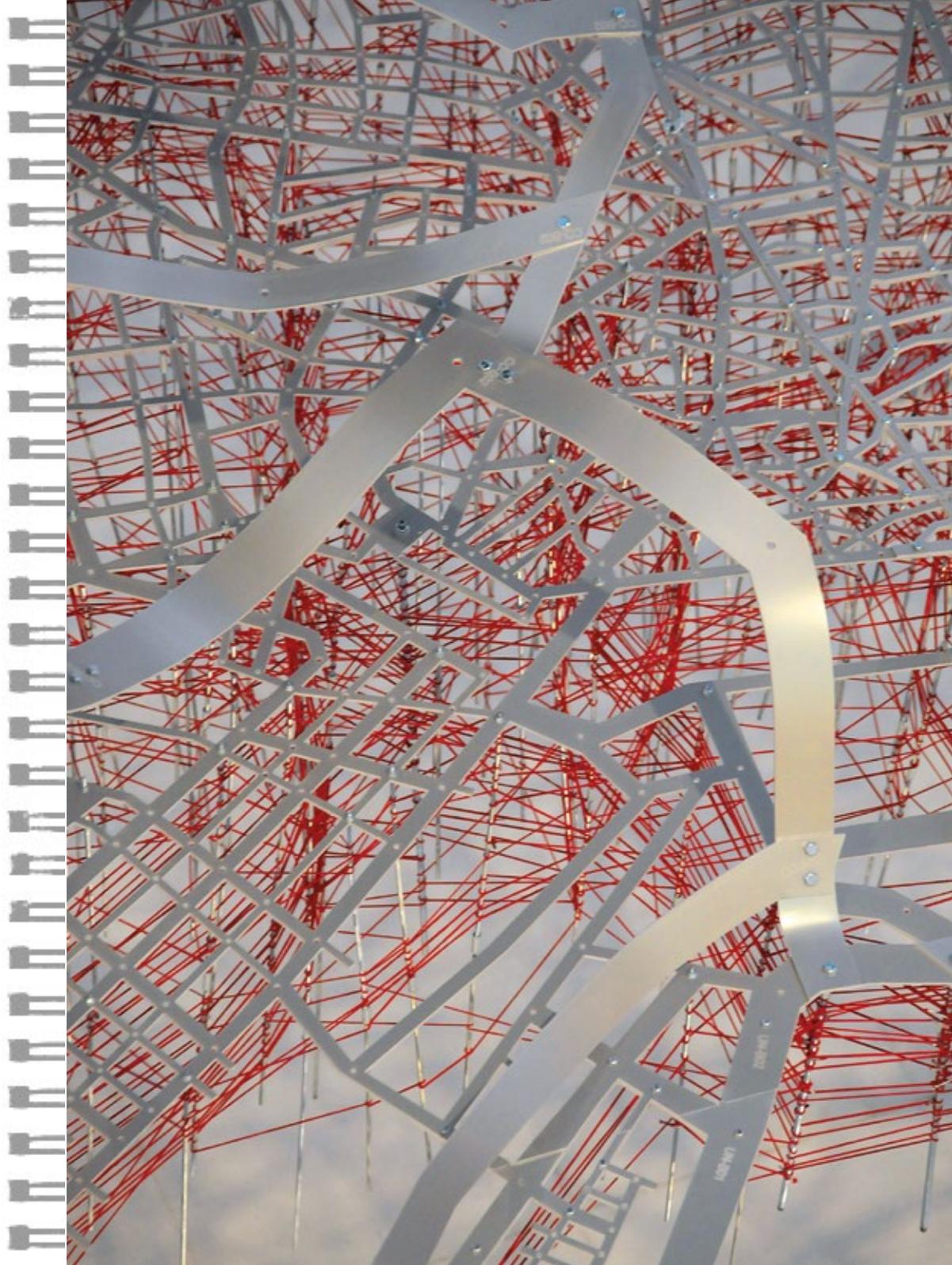
### PASEOS

- Da. Yolanda Barbero Hernández.** Ayuntamiento San Sebastián de los Reyes, Madrid.  
**D. Ángel García García.** Ayuntamiento San Sebastián de los Reyes, Madrid.  
**Servicio de Urbanismo-Topógrafo.** Ayuntamiento San Sebastián de los Reyes, Madrid.  
**Servicio de Comunicación y Diseño Gráfico.** Ayuntamiento San Sebastián de los Reyes, Madrid.

### PORTADA

- Esther Pizarro,** “Mapas de movilidad: patronando Madrid” (detalle), 2013 fotografía © Markus Schroll.

Con la colaboración de la **Galería Ponce + Robles**





## RECOMENDACIONES GENERALES

Una de las mayores limitaciones que ocasionan las enfermedades respiratorias es la sensación de ahogo, de mayor o menor intensidad, pero que ocasionan una importante limitación en las actividades de la vida diaria.

Para el control y mejora de estos síntomas, es necesario el tratamiento integral donde se incluyen, a parte del tratamiento médico específico, ciertas medidas generales como son el ejercicio y el control nutricional, intentando que todo ello forme parte de la vida y rutina diaria.

Esta guía tiene por objeto favorecer este tratamiento integral, animando a completarlo con paseos organizados conjuntamente con el Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, de forma que se mantengan los cuidados más allá del domicilio y la propia ciudad sirva para la recuperación del paciente.

### MEDIDAS GENERALES

Es importante que el enfermo respiratorio asista a todas sus citas programadas y sepa identificar las circunstancias que ocasionan su empeoramiento para evitarlas o para consultar al inicio del proceso, evitando así ingresos hospitalarios o necesidad de tratamientos más agresivos.

Igualmente, es importante concienciarse de la cronicidad de la enfermedad y la necesidad de no interrumpir el tratamiento prescrito, por muy largo que parezca el proceso. Dentro de estos tratamientos destacan con especial importancia la terapia inhalada, la oxígeno terapia y el CPAP o BiPAP. Somos conscientes de que son tratamientos que, en ocasiones, cuesta aceptar o adaptarse a ellos pero también sabemos que son los que tu patología necesita para lograr la mejoría. Estos tratamientos pueden ser complicados y necesitan supervisión en el aprendizaje inicial, no dejes de consultar a la tu médico o a la enfermera cualquier duda que tengas al respecto de su funcionamiento.

Otro aspecto importante que debemos destacar es el abandono de hábito tabáquico, para el que debe solicitar ayuda a su Neumólogo o a su médico de Atención Primaria. Puede suceder que ya lo haya intentado sin lograrlo, esto no debe restar interés sobre este objetivo pues el tabaco es uno de los mayores enemigos del pulmón y es fundamental lograrlo. Hay que volver a planteárselo y pedir ayuda si es necesario.

Al inicio del otoño comienzan las campañas de vacunación antigripal, es fundamental no olvidarse de dirigirse a Centro de Atención Primaria para recibirla y completar con la del Neumococo si aún no estás vacunado.

## REHABILITACIÓN RESPIRATORIA

### TÉCNICAS DE AHORRO DE ENERGÍA

Constituyen uno de los pilares del tratamiento rehabilitador pues favorecen la realización de las actividades de la vida diaria, reduciendo la fatiga con la que se enfrenta a diario. Las siguientes recomendaciones son generales y debes adaptarlas a tu grado de limitación y entorno.

- **Marcha:** intente planificar la actividad, modulando la velocidad y grado de esfuerzo. Respire con los labios fruncidos con los esfuerzos mayores o en caso de percibir más fatiga. El empleo de puntos de apoyo puede facilitar el movimiento como son agarradores o bastones.
- **Vestido:** adapte la ropa a la época del año, evitando equipación pesada y difícil de poner. Procure vestirse sentado y en espacios amplios, con la ropa cerca para evitar movimientos innecesarios. Los taburetes o calzadores de mango largo pueden facilitar mucho el ponerse zapatos y calcetines.
- **Baño y aseo:** procure hacerlo sentado, sin prisas, con los objetos cercanos. Si es posible adapte la ducha con asiento y agarraderas así como con suelo antideslizante.
- **Cuidados de la casa:** intente hacer la compra con lista preparada, evitando

cargas pesadas y, en la medida de lo posible, solicita que se la lleven al domicilio.

Puede cocinar sentado en taburete alto, con pinzas largas y con los productos necesarios ya preparados y cercanos.

La limpieza de la casa deberá planificarla, siendo preferible el empleo de aspiradora, lavadora y secadora de forma que no haga esfuerzos innecesarios. Evite la limpieza pesada con producción de vapor caliente, intente que le ayuden para estas tareas.

- **Sexualidad:** las relaciones sexuales son beneficiosas para el paciente y su relación de pareja pero hay que adaptarla a su situación, procurando no desarrollarla tras comidas abundantes. La posición pasiva, la posición lateral o sentado frente al otro así como el empleo de oxígeno pueden facilitarlos.

## EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN

Siempre lo acompañaremos de un buen ritmo respiratorio, como normal general, cogeremos aire por la nariz en reposo y lo soltaremos durante la realización del esfuerzo por la boca con los labios fruncidos (como si soplásemos una vela para que tiemble pero no se apague)



Los ejercicios se pueden realizar en series de 5 repeticiones o 10 repeticiones según tolerancia.



La posición de inicio se puede modificar para que resulte menos trabajoso realizarlos, por ejemplo, sentarnos en vez de estar de pie.



Podemos resistir los ejercicios con lastres o bandas elásticas suaves y siempre que no haya alguna lesión a nivel articular que lo contraindique.

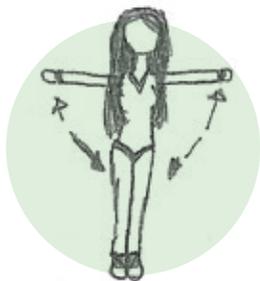


### Con los miembros superiores (brazos)

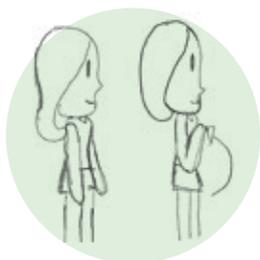
Elevar los brazos con los codos estirados, por delante del cuerpo.



1. Elevar los brazos con los codos estirados a cruz.

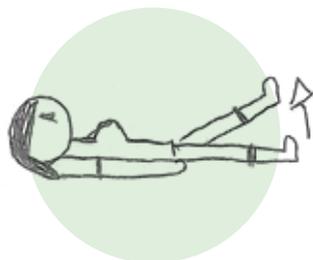


2. Brazos a lo largo del cuerpo. Doblar y estirar los codos.



### Con los miembros inferiores (piernas)

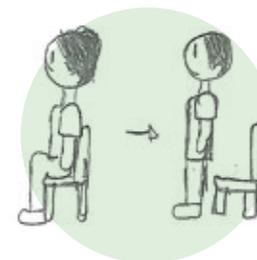
1. Elevar la pierna con la rodilla estirada (tumbados) La otra rodilla debe permanecer doblada como se indica en el ejercicio de abajo pero tendremos toda la espalda cómodamente apoyada en el suelo



Doblar y estirar la rodilla (sentados)



2. Levantarnos y sentarnos de una silla.

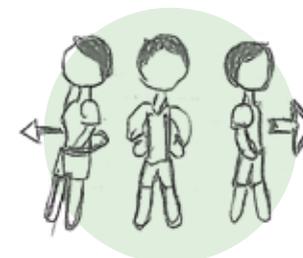


### Con el tronco (con manos a la cintura)

1. Inclinaciones a un lado y otro.



2. Giros a un lado y otro.





## EJERCICIOS RESPIRATORIOS

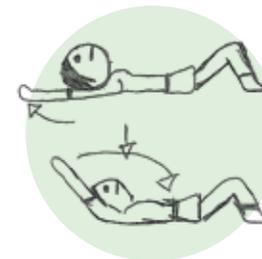
**1. Respiración diafragmática:** Sentados, tumbados o de pie. Mano en abdomen por encima del ombligo para apreciar el movimiento. Ropa que no comprima la cintura. -Cogeremos aire por la nariz, de manera suave y profunda notando como el “abdomen” se hincha.



Soltaremos el aire por la boca con los labios fruncidos de manera suave y prolongada como se explica anteriormente notando como el “abdomen” se deshinch.



**2. Expansiones costales:** Se pueden realizar sentados o de pie realizando los ejercicios con los brazos 1 y 2 explicados anteriormente. Realizando la inspiración o coger aire cuando subamos los brazos y soltándolo cuando los bajemos.



## Recomendaciones

1. La respiración a Labios Fruncidos es muy útil para que disminuya la sensación de fatiga respiratoria y además conseguimos relajarnos.



2. Al realizar una actividad debemos ser conscientes de nuestra respiración por ejemplo al caminar, adoptaremos un ritmo que nos permita realizar una inspiración que dure mientras damos dos pasos y una espiración (o soltar el aire) al continuar caminando otros tres pasos más. Igual ocurre cuando subamos una escalera, subo dos escalones cogiendo aire y subo otros tres más soltándolos.

Cada uno debemos adoptar el ritmo que se adecue mejor pero sin olvidarnos que tan importante es coger aire como soltarlo.



## CONTROL NUTRICIONAL

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para su salud. Tanto el exceso de peso como el bajo peso pueden influir negativamente en su enfermedad pulmonar. El exceso de peso puede dificultar su respiración, y un peso bajo favorecer las infecciones y empeorar su función respiratoria. Por todo ello, es importante mantener un peso adecuado.

La dieta deber ser completa y variada aportando todos los nutrientes que nuestro organismo necesita: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua, e ir complementada con ejercicio.

A continuación, exponemos unas recomendaciones generales para lograr fácilmente una dieta más saludable:

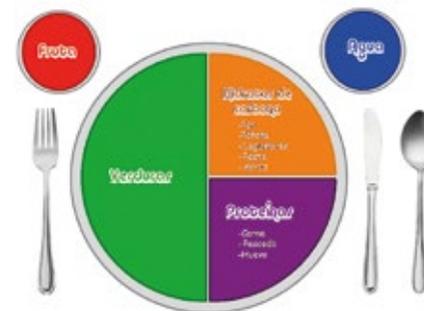
- Realice tres comidas principales al día: desayuno, comida, y dos tentempiés: media mañana y merienda.

DESAYUNO	M. MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
1. Leche o yogur 2. Pan, galletas o cereales 3. Fruta	Fruta	1. Pasta, arroz, patata o legumbre. 2. Carne, pescado o huevos con guarnición (ensalada o verdura). 3. Pan 4. Fruta	Fruta	1. Ensalada o verdura 2. Carne, pescado o huevos 3. Pan 4. Fruta o lácteo.

- Evite alimentos **precocinados, snacks comerciales y embutidos**.
- Use preferentemente **aceite de oliva** para cocinar.
- Emplee **formas de cocinado sencillas**: hervido, plancha, olla a presión, horno...  
**Evite fritos, rebozados...**
- Consuma alimentos ricos en proteínas, como pescados, huevos o carne. De preferencia **carnes magras**: solomillo, lomo de ternera o cerdo, pollo sin piel.
- Tome 5 raciones de **pescado** en semana y dos de éstas raciones que sean de pescado azul: salmón, trucha, sardinas, bonito, bacalao, boquerones... Puede tomar 3-4 **huevos** en semana.
- Tome 3 a 4 raciones de **fruta** al día y dos raciones de **verduras**, una de ellas en crudo.
- Incluya alimentos ricos en **fibra** como verduras, legumbres, cereales y derivados integrales.
- En cuanto a la leche y productos **lácteos**: Deberán ser desnatados, si tiene obesidad o sobrepeso. Procure tomar 2-3 raciones al día.
- Limite los alimentos ricos en **azúcar**, como dulces, pastas, bombones...

**Si tiene bajo peso o falta de apetito intensa** y no consigue comer cantidades suficientes, siga los siguientes consejos:

- Use aceite de oliva generoso.
- Tome frutos secos: nueces, almendras o avellanas
- Si no padece diabetes, tome postres dulces: melocotón en almíbar, helados, dulces caseros... Añada miel al yogurt, cuajada, requesón.



Una forma sencilla de conseguir una dieta completa y equilibrada en el día a día, es seguir el esquema que se muestra a continuación a la hora de servir el plato. De forma que aproximadamente la mitad del plato debe estar compuesta por verduras, un cuarto por los hidratos de carbono: pan, arroz, pasta, legumbre o patata, y el último cuarto por las proteínas: carnes, pescado o huevo.



## PASEA TU CIUDAD

Es indiscutible el efecto beneficioso del ejercicio y una adecuada nutrición en el control de la fatiga y mejora de la calidad de vida del enfermo respiratorio. Para facilitar este objetivo, en colaboración con el Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, hemos elaborado tres paseos, comunicados entre ellos, con pendiente mínima calculada, capacidad para iniciarlos y retornar en transporte público, zonas de descanso y recarga de luz para los portadores de oxígeno de deambulación. Con esta idea, intentamos que el paciente y sus acompañantes, entiendan la ciudad como un lugar perfecto para realizar ejercicio y que, el simple hecho de las tareas diarias en la calle, sean algo más y aporten al paciente una motivación para completar su tratamiento.

Presentamos un plano general con los tres paseos, el significado de los logotipos y las características de cada uno de ellos. Se amplían a continuación cada uno de dichos paseos para facilitar su interpretación.

# MAPAS ENCARTE



## BIBLIOGRAFÍA Y PÁGINAS WEB RECOMENDADAS

1. [www.separ.es/pacientes/pacientes.html](http://www.separ.es/pacientes/pacientes.html)
2. [www.neumomadrid.com/pacientes.php](http://www.neumomadrid.com/pacientes.php)
3. [www.respirasalud.com](http://www.respirasalud.com)
  
4. Güell R, de Lucas P. Tratado de Rehabilitación Respiratoria. Ed Ars Médica. 2005  
Güell R, Díaz S, Rodríguez G et al. Rehabilitación Respiratoria. Arch. Bronconeumol. 2014;50:332-44
5. Normativa SEPAR: Manual de Atención Domiciliaria de paciente EPOC. 2011  
Manual de Técnicas manuales e instrumentales para el drenaje de secreciones bronquiales en paciente adulto. 2013
6. Güell R, Cejudo P, Rodríguez-Trigo G et al. Estándares calidad asistencial en Rehabilitación Respiratoria en pacientes EPOC. Arch Bronconeumol 2012;48:396-404
7. Ayúcar A, Domínguez LM, Codero L, Martínez Puga E. Recomendaciones nutricionales en la enfermedad pulmonar obstructiva (EPOC). En: Manual de recomendaciones al alta hospitalaria. Leon Sanz M, Celaya S, Alvarez J eds.. Nestle Nutrition, Ed Glosa: Madrid 2010
8. Bretón Lesmes I, Riobó Servan P, Lama Moré RA, Cáncer Minchot E. Recomendaciones nutricionales en patología Neumológica. En : Recomendaciones nutricionales de la Comunidad de Madrid. Ed: D.G. Atención al Paciente del Servicio Madrileño de Salud, Madrid 2015
9. Collins PF, Elia M, Stratton RJ. Nutritional support and functional capacity in chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis. Respirology. 2013; 18(4):616-29
10. Ferreira IM, Brooks D, White J, Goldstein R. Nutritional supplementation for stable chronic obstructive pulmonary disease. Cochrane Database Syst Rev. 2012 Dec 12;12

# INTERIOR DE CUBIERTA