

E. D.

El ejercicio físico aeróbico, como caminar, es una de las herramientas terapéuticas más eficaces para mejorar la calidad de vida y el pronóstico de las personas con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Junto con el tratamiento broncodilatador y la abstinencia tabáquica, la actividad física regular constituye uno de los pilares básicos en el abordaje de esta patología respiratoria. Sin embargo, durante los meses de verano es necesario adaptar su práctica para evitar los riesgos asociados a las altas temperaturas, según ha advertido el jefe del servicio de Neumología del Hospital Quirónsalud Córdoba, el doctor Luis Manuel Entrenas.

El doctor Entrenas explica que "se ha demostrado que existe una reducción significativa de la mortalidad cuando un paciente con EPOC realiza ejercicio físico de forma habitual, incluso una actividad tan accesible como caminar". Por ello, insiste en la importancia de mantener un estilo de vida activo también en verano, adoptando una serie de precauciones que permitan realizar ejercicio con seguridad.

Entre las principales recomendaciones, el especialista aconseja evitar las temperaturas extremas y elegir para la actividad física las primeras horas de la mañana o el final de la tarde, cuando el calor es menos intenso. Asimismo, destaca la importancia de consultar las alertas meteorológicas y suspender el ejercicio al aire libre cuando estén activas.

Otro factor a tener en cuenta durante esta época son los episodios de calima, frecuentes por la entrada de aire con partículas de arena sahariana en suspensión. "La calima puede favorecer exacerbaciones de la EPOC, por lo que es

El jefe de Neumología de Quirónsalud Córdoba recuerda que caminar y abandonar el tabaco, son fundamentales

Ejercicio adaptado al calor, clave contra la EPOC en verano



Un hombre fuma un cigarro.

recomendable evitar el ejercicio en el exterior durante esos días", señala el doctor Entrenas.

Además, recuerda la necesidad de protegerse de la radiación solar mediante el uso de gorra o sombrero y fotoprotección de alta graduación en la piel expuesta, así como mantener una hidratación adecuada para compensar la pérdida de líquidos derivada del aumento de la sudoración.

Respecto al nivel de ejercicio recomendado, el doctor Entrenas subraya que debe individualizarse en función de la gravedad de la enfermedad y de la condición física de cada persona. "Cada paciente debe realizar el esfuer-

zo que sea capaz de tolerar. Es normal que al principio exista una mayor limitación, pero la intensidad puede incrementarse progresivamente conforme mejora la capacidad física", afirma.

El especialista destaca que el primer paso es adoptar una actitud activa frente a la enfermedad. "No hay que desesperarse si al inicio el esfuerzo resulta difícil. Además de la propia EPOC, el deterioro muscular asociado al envejecimiento hace que el comienzo sea más costoso, pero no por ello debe abandonarse el ejercicio".

Caminar en superficies llanas, utilizando ropa adecuada y calzado cómodo, es una de

las opciones más recomendables. En este sentido, recuerda que subir escaleras supone un ejercicio de alta intensidad, motivo por el que muchas personas con EPOC experimentan sensación de ahogo durante esta actividad.

De forma general, se aconseja alcanzar progresivamente entre 20 y 60 minutos de ejercicio aeróbico entre tres y cinco días por semana, con una intensidad moderada, equivalente aproximadamente al 60-80% de la capacidad máxima de esfuerzo. Como orientación, esta capacidad puede estimarse a partir de la frecuencia cardíaca máxima, calculada mediante la fórmula 220 menos la edad del paciente.

Junto al ejercicio aeróbico, también recomienda incorporar entrenamiento de fuerza para brazos y piernas. En los casos de pacientes con EPOC avanzada o que presentan una mayor limitación funcional, puede optarse por sesiones más breves repartidas varias veces a lo largo del día hasta conseguir una mayor duración total.

El doctor Entrenas insiste en la importancia de reconocer determinadas señales de alerta que obligan a interrumpir el ejercicio y consultar con un profesional sanitario. Entre ellas se encuentran la sensación intensa de falta de aire que no mejora con el reposo, dolor torácico, mareos o sensación de desmayo, palpitaciones importantes o una saturación de oxígeno excesivamente baja en aquellos pacientes que utilizan pulsioxímetro.

Como recomendación práctica, el especialista propone caminar durante unos 30 minutos al día, cinco días a la semana, a una intensidad moderada y aumentando el tiempo de forma gradual cuando sea necesario. No obstante, recuerda que "el plan ideal debe individualizarse, especialmente en pacientes que utilizan oxígeno domiciliario o presentan otras enfermedades cardíacas o pulmonares asociadas".

Mantenerse activo, incluso durante los meses más calurosos del año, es una inversión en salud respiratoria. Con las adaptaciones adecuadas y siguiendo las indicaciones del especialista, el ejercicio físico puede convertirse en un gran aliado para mejorar la capacidad funcional, favorecer la autonomía y aumentar la calidad de vida de las personas con EPOC.



SSSSSG.

El doctor Luis Manuel Entrenas.