

Tenir una vida activa amb MPOC

Mantenir-se actiu quan es té la Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica (MPOC) pot ser difícil ja que respirar costa més esforç del normal i gasta molta més energia.

Aquest full informatiu està dissenyat per les persones amb MPOC i les seves famílies i cuidadors. Explica per què l'activitat es veu afectada per la malaltia, per què és important mantenir-se actiu i com viure una vida activa amb MPOC.

Que és la MPOC?

La MPOC és un terme general que es dóna a les malalties com l'emfisema i la bronquitis crònica que causen que les vies respiratòries es bloquegen o s'encaixen de forma permanent.

La malaltia afecta principalment als pulmons i la seva capacitat de respirar, però també pot afectar els músculs, el cor, els ossos i l'estat d'ànim general entre altres coses.

El fum del tabac és la causa més comuna de la MPOC a Europa, però una sèrie d'altres factors pot conduir també al desenvolupament de la malaltia. Aquests inclouen la contaminació interior i de l'aire exterior, així com la pols i substàncies químiques en el lloc de treball, així com malalties existents com seria l'asma crònica.

SEls símptomes tendeixen a empitjorar amb el temps i vostè pot trobar que ha de reduir la velocitat en realitzar activitats quotidianes com pujar escales, anar de compres, o dutxar-se. A vegades pot sentir-se incapaç de dur a terme aquestes coses. Mantenir-se actiu pot ajudar a que aquestes tasques siguin més manejables i l'ajudarà a sentir-se millor en general.

Símptomes comuns:

- Dificultat per respirar durant l'exercici
- Tos crònica
- Pressió al pit
- Sibilàncies (Pitos)

Per què és important l'activitat?

- L'exercici ajuda a totes les persones a mantenir-se saludables i en forma.
- Si una persona està en forma, la respiració és més fàcil i torna a la normalitat més ràpidament després de l'exercici
- Entre més en forma estigui, trobareu més fàcil les activitats quotidianes malgrat les seves dificultats respiratòries
- Mantenir-se en forma i actiu l'ajudarà a estar saludable en el futur.

Com m'afecta la MPOC?

Un dels primers signes de la MPOC és trobar que vostè no pot fer les activitats tan fàcilment com abans. Vostè pot trobar la necessitat d'aturar i recuperar-ne a la meitat del camí per les escales, o be de descansar durant un passeig.

Els símptomes de dispnea i cansament tendeixen a empitjorar amb el temps, però, molts pacients troben que la seva malaltia varia dia a dia. Un dia vostè pot sentir que no s'ofega, i altres dies ha de parar per fer qualsevol activitat. De la mateixa manera, pot despertar un matí sentint-se terrible, però els seus símptomes poden millorar a la tarda.

“ Jo segueixo fent la meva feina de la llar, però vaig aprendre a fer-ho molt lentament i fer les tasques en diferents dies. La gent no sempre entén per què no s'està més actiu. Vaig aprendre a caminar més pausadament per tal de fer més. Surto al carrer i faig un tomb i faig coses que realment gaudeixo. Sempre es necessari mantenir-se actiu durant el major temps possible.”

Pacient amb MPOC.



©iStockphoto.com/Bloodstone

Tenir una vida activa amb MPOC



La MPOC afecta a tothom de manera diferent depenent de la gravetat de la seva malaltia. Si la seva afecció és lleu o moderada, pot començar a notar que: caminar, fer exercici o altres activitats d'oci, poden arribar a ser més difícils. Si la seva afecció és més greu, les activitats com vestir-se, dutxar-se o pentinar els cabells poden fer que tingui sensació d'ofec.

Igual que amb altres malalties cròniques que afecten les activitats habituals d'estil de vida, la MPOC pot causar patiment emocional. La depressió, la tristesa i la sensació de perdre el control o sentir por i pànic, són alguns dels efectes secundaris emocionals de la MPOC.

La MPOC també pot tenir un impacte en les relacions personal ja que moltes persones comencen a sentir dependència d'altres per obtenir ajuda amb les activitats de la llar o simplement per sortir al carrer. Algunes persones també es preocupen per la dispnea durant l'activitat sexual. Aquesta manca d'aire pot ser alarmant i sovint redueix la necessitat d'una persona de tenir relacions sexuals o de gaudir de les mateixes. És important no sentir-se avergonyit i parlar de les seves preocupacions amb el seu metge, infermera o fisioterapeuta.

Que puc fer al respecte?

A més de prendre de manera regular el seu tractament, també la manca d'aire pot reduir-ne al enfortir els seus músculs perquè funcionin millor. La manca d'aire durant les activitats pot fer-lo poruc/poruga. Fins i tot, pot ser temptador evitar l'exercici perquè cregui que s'ofegarà.

Si està inactiu, baixarà de manera considerable la seva condició física. Això vol dir que perdrà força i fer activitats físiques es tornarà més difícil.

Com a conseqüència d'això, haurà de respirar encara més, el que farà que fins i tot les activitats simples siguin molt dures. Això també pot afectar el seu estat d'ànim i donar lloc a que se senti deprimat.

Vostè pot para aquest cíclic viciós en mantenir-se actiu. Si vostè manté l'activitat física, els pulmons i els músculs a seguiran treballant tan bé com ho puguin fer, i la seva salut si es deteriora, ho farà molt més lentament. A més dels beneficis per seva salut en general, mantenir-se actiu també ajudarà a reduir la falta d'aire en fer exercici, reduir el cansament de les cames, elevar els nivells d'energia, millorar la força muscular, millorar el seu sistema immunològic i millorar la seva autoestima i estat d'ànim.

Mantenint-se actiu d'acord al seu nivell d'ofec

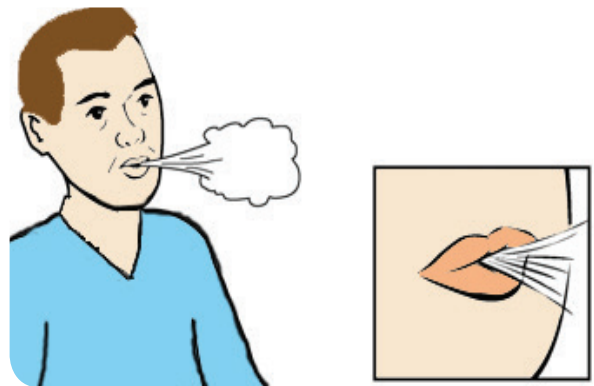
Si vostè normalment s'ofega, consulti al seu metge per trobar perquè està passant això. Les següents coses ajuden a les persones amb MPOC a aguantar la falta d'aire durant l'activitat física:

El seu nivell d'ofec	Com mantenir-se actiu
No te cap problema d'ofec excepte quan ha de fer un exercici molt intens	<ul style="list-style-type: none">Mantingui's a un pla regular d'activitat que inclogui 30 minuts de exercici moderat per al menys 5 dies per setmana (p. ex caminata lleugera)Deixi prou temps per recuperar-se després de fer exercici
S'ofega quan camina ràpid o quan puja una cuesta lleugera	<ul style="list-style-type: none">Faci plans per avançat perquè així no hagi de correrSi va curt de temps, procuri que no l'agafi pànic doncs això farà que l'ofec empitjori. Vagi fent a poc a poc, tan com puguiConsideri, si cal, l'ús de un inhalador de rescat que li hagi donat el seu metge en cas que tingui símptomes

Camina més lent que la resta dels seus acompanyants degut a ofec o ha de parar quan camina al seu propi ritme	<ul style="list-style-type: none"> No hi ha problema si s'ofega durant l'exercici. Això es completament normal i vol dir que ho esta fent bé. Faci una respiració profunda enlloc de fer-ne de superficials i ràpides Descansi si necessita i si cal, prengui una dosi de rescat de inhalador
Ha de parar degut a ofec després de 100 m o després de uns quants minuts al pujar una cuesta	<ul style="list-style-type: none"> Inclouï descans en la seva activitat Arribi a la seva pròpia meta en el seu propi temps No hi ha problema, durant l'exercici, si sent que s'ofega Faci una visita amb un expert en MPOC i exercici (p. ex fisioterapeuta)
Massa ofegat com per sortir de casa o s'ofega quan es vesteix o desvesteix	<ul style="list-style-type: none"> Faci una cosa a cada moment, no totes a la vegada Sentir que s'ofega li pot espantar però no li farà mal a la salut. El seu ritme respiratori ha de tornar a la normalitat després de uns minuts de descans Distregui's per poder oblidar-se de la seva freqüència respiratòria durant una estona, mentrestant el seu ritme respiratori torna a la normalitat Continuï con activitats simples diàries tant com pugui

Una de les maneres més simples per controlar la sensació d'ofec és respirar amb els llavis frunzits, com si fos a xiular. Si vostè fa respiracions profundes pel nas i alliberament d'aire a través dels llavis frunzits, les seves vies respiratòries estaran obertes més temps, el que ajudarà a recuperar un ritme de respiració normal.

Depenent de la gravetat dels seus símptomes i com prefereixi fer exercici, mantenir rangs actius entre les activitats bàsiques a la llar a les sessions d'exercicis estructurats, és important. Un fisioterapeuta pot ajudar-li a planificar activitats que siguin perfectes per a vostè.



© The Ohio State University Medical Center

Hauria de provar de fer diferents activitats en la seva rutina diària per mantenir el seu nivell de acondicionament físic, com ara:

- Fer el jardí
- Pujar i baixar escales
- Baixar del bus una parada abans, per tal de fer un petit passeig
- Fer piscina
- Fer exercicis per mantenir-se bé
- Fer rutines a casa de estiraments per millorar la tonicitat muscular

Si vol millorar la seva condició física, vostè podria anar als programes d'entrenament dirigits per experts, o els programes de rehabilitació pulmonar. La rehabilitació pulmonar consisteix en exercicis organitzats i educació sobre els pulmons i el manteniment de la salut, com a part d'un grup. Pot ser beneficiós si vostè no està acostumat a fer exercici i li agradaria millorar gradualment el seu nivell d'activitat. També pot ajudar al millorar la seva autoconfiança i la seva habilitat per tractar la seva malaltia.

A mesura que millora la seva condició física, vostè pot gaudir de les sessions i les classes estructurades, com ara aeròbic, ioga i ball. Parli amb el seu metge, infermera o fisioterapeuta sobre el tipus d'exercici que és adequat per a vostè i els programes disponibles en la seva àrea.

Coses a tenir en compte:

- Sempre ha de fer escalfament i refredament després de l'exercici
- Sempre tingui aigua amb vostè per beure abans, durant i després de l'exercici
- Sempre tingui el seu medicament als voltants
- No forçar més enllà dels seus límits
- Recordi respirar amb els llavis frunzits

Atureu l'activitat que estigui realitzant, si vostè sent algun dels següents símptomes:

- Pressió al pit
- Si es troba marejat o malalt
- Pell freda i humida o freda solament
- Nota l'augment de sibilàncies (xiulets)
- Dolor en les articulacions o músculs
- Si es troba anormalment cansat



©iStockphoto.com/arekmalang

► Preguntes freqüents

- El ofegar-se és perillós?

La manca d'aire pot fer-li sentir incòmode, però l'augment de la freqüència cardíaca i la respiració són normals durant l'exercici i no són perillosos. La respiració ha de tornar a la normalitat després de suspendre l'activitat. Si no és així, s'ha de comunicar amb el seu metge. Si vostè s'ofega més que les persones de la seva mateixa edat durant l'exercici, han de consultar a un metge i demanar consell. Podrien recomanar-li una rutina d'entrenament per a vostè, que li donarà el nombre de bàtecs per minut que ha de ser l'objectiu per a l'exercici. Hi ha solucions sovint simples que poden fer les activitats físiques més còmodes per a vostè.

- Ajudaria l'oxigen?

Els metges li subministren oxigen a les persones en funció del nivell d'oxigen que tenen a la sang, no pel nivell d'ofec que tingui. Vostè podria ofegar-se molt, però els nivells d'oxigen a la sang podrien ser prou suficients i per contra, algunes persones poden necessitar oxigen, encara que la seva respiració es noti bé. Si l'oxigen de la sang està per sota d'un nivell crític, llavors potser calgui que porti oxigen.

- Quan he de veure al meu metge?

Heu de veure al seu metge inicialment per esbrinar per què li falta l'aire durant l'exercici i quin tipus d'exercici és l'adequat per a vostè. També ha d'acudir al metge si la seva respiració empitjora sobtadament durant l'exercici, o no es recupera ràpidament després de deixar de fer-ho.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

El ELF va ser fundat per l'European Respiratory Society (ERS), amb l'objectiu de reunir als pacients, el públic i els professionals de les vies respiratòries per influir positivament en la medicina respiratòria. La ELF està dedicada a la salut pulmonar a Europa, i reuneix els principals experts mèdics europeus per proporcionar la informació del pacient i sensibilitzar el públic sobre les malalties respiratòries.