

# Los efectos de la actividad física sobre sus pulmones

Se considera actividad física cualquier tipo de ejercicio o actividad que ponga a sus músculos a trabajar, ya sea una afición de la que disfrute en su tiempo libre o un deporte de competición. Todo vale: correr, ir en bici, jugar al fútbol o al tenis; o incluso jugar a los bolos, al golf, patinar sobre hielo o hacer surf, o cualquier otra disciplina que se le ocurra. También se podrían incluir las actividades físicas cotidianas, como la jardinería o la limpieza. Incluso el simple hecho de aparcar a cierta distancia de las tiendas y recorrer a pie el resto del trayecto supone un avance si queremos introducir más actividad física en nuestro día a día.



Cualquier actividad adicional que realice servirá para mejorar su salud. Los niveles de actividad recomendados son:

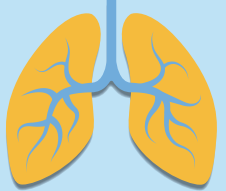


Es decir, 30 minutos al día, 5 días por semana

Basta con 10 minutos por cada rutina de ejercicio

Debe quedarse sin aliento, pero aun así poder hablar

El ejercicio puede ayudarle a mejorar la función pulmonar.



Un programa de ejercicio personalizado como la rehabilitación pulmonar puede ayudarle a sentirse mejor o a controlar su enfermedad pulmonar, de ser el caso.



El ejercicio mejorará su bienestar físico y psicológico a todos los niveles y, además, puede reducir el riesgo de desarrollar otras enfermedades como ictus, cardiopatías, depresión y diabetes de tipo 2.

# Consejos principales

## Calentamiento y recuperación

Empiece poco a poco, realizando movimientos suaves para calentar y preparar su cuerpo para el movimiento.

Al terminar el entrenamiento, baje el nivel de actividad, estire los músculos que ha ejercitado y espere hasta recuperar un ritmo de respiración normal.



## No olvide divertirse

Opte por algo que le divierta y siga su propio ritmo, aumentando progresivamente la intensidad cuando se sienta cómodo.

No tenga miedo a perder un poco el aliento. Le resultará más fácil a medida que se vaya acostumbrando.

Si se divierte, es más probable que sea constante e integre la actividad física en su rutina.

## Acuérdese de estirar

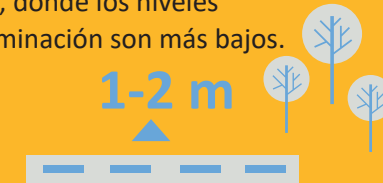
Hacer estiramientos suaves puede mejorar la flexibilidad, lo que a su vez facilita las actividades del día a día y ayuda a reducir los achaques y dolores. Estirar también es una buena herramienta para practicar la atención plena y así mejorar su bienestar mental.



## Aléjese de las carreteras

Si va a hacer ejercicio al aire libre, no se acerque a carreteras para evitar la contaminación atmosférica. Solo con apartarse 1-2 metros del tráfico, la calidad del aire mejora.

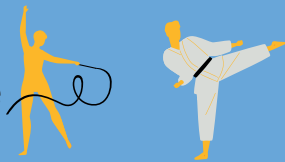
Si hace ejercicio en la ciudad, recurra a parques, espacios públicos y senderos, donde los niveles de contaminación son más bajos.



## Pruebe algo diferente

Muchos creemos que no nos gusta el ejercicio, sobre todo, si no nos entusiasma correr, ir al gimnasio o practicar deportes de equipo, ¡pero siempre hay algo a la medida de cada uno! Pruebe algo diferente, como una clase de baile, kárate o incluso entrenamiento circense.

También podría explorar su ciudad a bordo de una bicicleta eléctrica o un patinete. Las opciones son infinitas, así que no se conforme con algo que no disfrute haciendo.



## Tenga en cuenta el tiempo

La contaminación atmosférica suele ser mayor en días calurosos y soleados, mientras que tras la lluvia o el viento el aire suele estar más limpio. Siga las recomendaciones de salud pública en días calurosos o con altos niveles de contaminación atmosférica. Si padece una enfermedad pulmonar, estos serían de esos pocos días en los que es mejor evitar el ejercicio intenso.



## Mantenga el equilibrio

Es importante preservar nuestro sentido del equilibrio, practicando movimientos sobre una sola pierna o realizando actividades de equilibrio como el yoga, el esquí o la escalada. Esto nos ayudará a evitar caídas en edades más avanzadas.



## Saque músculo

Desarrollar los músculos es especialmente importante para las personas que padecen enfermedades pulmonares, mujeres y personas mayores. Podemos desarrollar la musculatura levantando pesas o realizando ejercicios con el propio peso corporal.



## Muévase más

Evite pasar mucho tiempo sentado o tumbado, por ejemplo, mientras ve la tele o trabaja en un escritorio y, en caso de hacerlo, levántese al menos cada 30 minutos.

La finalidad de este documento es dar a conocer al público en general la importancia de la actividad física para la salud pulmonar y ayudar a los profesionales sanitarios a explicar los beneficios de unos pulmones sanos. Ha sido redactado con la colaboración de Kjeld Hansen (paciente) y de Frits Franssen, Thierry Troosters y Karl Sylvester (profesionales sanitarios) como parte de la campaña Healthy Lungs for Life de la European Lung Foundation (ELF).