



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Rehabilitación pulmonar

Docente: Dr. Antonio de Jesús Pérez Aguilar

Materia: Medicina física y de rehabilitación

Alumno: Lara Vega Ismael

Semestre 5to Grupo A

14/12/2020

REHABILITACIÓN PULMONAR

• La rehabilitación pulmonar es el uso de ejercicios, cambios y hábitos para mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida en pacientes con trastornos respiratorios crónicos.

• En muchos pacientes con trastornos respiratorios crónicos, el tratamiento clínico alivia parcialmente los síntomas y las complicaciones con dichos trastornos. Esto puede ayudar con una mejoría de:

- La disminución de la disnea
- Aumento de la tolerancia al ejercicio
- Disminución de hospitalizaciones

La rehabilitación pulmonar está indicada para personas con EPOC, asma, bronquiectasias, fibrosis quística, enfermedad pulmonar intersticial, cáncer de pulmón, sarcoidosis.

Las contraindicaciones son relativas e incluyen condiciones como angina inestable o disfunción ventricular izquierda que podrían complicar los intentos de aumentar el nivel de ejercicio del paciente.

La rehabilitación pulmonar no produce complicaciones más allá de las esperadas por el esfuerzo físico y el ejercicio.

La rehabilitación pulmonar se administra mejor como parte de un programa integrado de entrenamiento con ejercicio, educación e intervenciones psosociales y conductuales.

El entrenamiento físico implica la realización de ejercicios aerobios y el entrenamiento de fuerza muscular de los miembros respiratorios.

También está el entrenamiento muscular inspiratorio es un componente importante de la rehabilitación pulmonar porque usa dispositivos que imponen una carga resistiva que se establece en una fracción de la presión inspiratoria máxima del individuo.

La educación tiene muchos componentes. Es muy importante el asesoramiento psicológico ante la necesidad de fumar. La enseñanza de estrategias para la respiración (como la respiración de las labias frías, en la que las espiraciones se comienzan con las labias cerradas para disminuir la frecuencia respiratoria).

Por lo que va a disminuir el atrapamiento de gas y los principios de conservación de la energía física son útiles.

La persona puede realizar ejercicios de respiración diafragmática, sentada, con las rodillas flexionadas colocando los manos sobre el abdomen. Se inspira profundamente a través de la nariz manteniendo la boca cerrada. Al inspirar, el abdomen se distiende elevando las manos. Luego se colocan las labias como si fuese a silbar y espirar lento y suavemente.