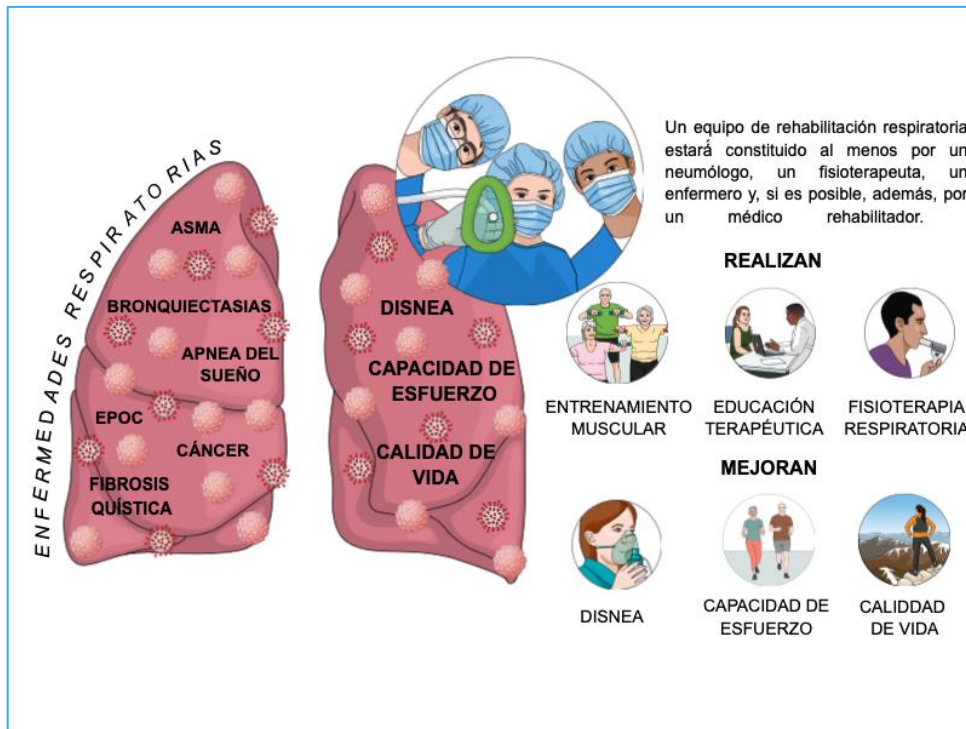




Estrategias de rehabilitación recomendadas en enfermedades respiratorias

Terapias físicas

Infografía



La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) es una sociedad científica constituida por neumólogos, cirujanos torácicos, enfermeros y fisioterapeutas respiratorios españoles y su objetivo es el avance científico sobre la salud respiratoria de la sociedad. Las enfermedades respiratorias a día de hoy son una de las principales causas de muerte y morbilidad. Por ello, es de vital importancia la difusión de información orientada a la ayuda de los pacientes que padecen este tipo de enfermedades.

Uno de los abordajes sanitarios de las enfermedades respiratorias es la fisioterapia, que incluye ejercicio terapéutico, terapia manual, etc. y, dentro de ella, más concretamente, la rehabilitación respiratoria dedicada al drenaje de secreciones y la mejora de las capacidades pulmonares. Consiste en una intervención integral basada en la evaluación de cada paciente, seguida de terapias diseñadas individualmente, las cuales incluyen el entrenamiento muscular, la educación terapéutica y la fisioterapia respiratoria. Todo ello supone para los pacientes una mejora de la disnea o la sensación de falta de aire y ahogo, la capacidad de esfuerzo y la calidad de vida, además de las condición física y psicológica.

Respecto a los programas de rehabilitación y de control de las enfermedades respiratorias, sería deseable que estuvieran llevados a cabo y supervisados por un equipo multidisciplinar que incluyese

un médico neumólogo, un fisioterapeuta, un enfermero y, a ser posible, un médico rehabilitador.

El grupo conformado por la SEPAR y distintos servicios de neumología de numerosos hospitales de España, Güell Rous y colaboradores, determinaron que es necesario un mínimo de 8 semanas de entrenamiento para lograr mejorías, siendo de gran importancia comenzar estas terapias desde el momento que el paciente es diagnosticado de la enfermedad. Aun así, sigue siendo primordial el mantenimiento de los programas de rehabilitación para mantener los resultados que se van obteniendo, especialmente en aquellos pacientes respiratorios crónicos o con patologías no reversibles. Los pacientes candidatos de esta rehabilitación serán personas con fibrosis quística, bronquiectasias, enfermedades neuromusculares, cáncer de pulmón o EPOC. El EPOC se trata de una enfermedad obstructiva crónica que cursa con obstrucción bronquial y destrucción o deterioro del tejido pulmonar (Güell Rous et al., 2014)

Dentro de los 3 tipos de entrenamiento que incluye la rehabilitación respiratoria, el entrenamiento muscular, la educación terapéutica y la fisioterapia respiratoria, podemos profundizar más sobre qué tratan estas actividades.

En cuanto al entrenamiento muscular, hace referencia a todos los

músculos del cuerpo, incluidos los músculos respiratorios. Los pacientes respiratorios habitualmente disminuyen sus niveles de actividad física y esto aumenta aún más su deterioro. Por ello, para trabajar la musculatura se realizan entrenamientos de tipo aeróbico o de resistencia, entrenamiento interválico, que se caracteriza por periodos cortos de entrenamiento aeróbico de alta intensidad alternos con periodos de descanso o trabajo de menor intensidad. También trabajar la fuerza y centrarse en la musculatura respiratoria, principalmente el diafragma, músculo que se contrae durante la inspiración y se relaja durante la espiración, siendo el principal músculo que permite la respiración.

Respecto a las sesiones de educación es importante la instrucción sobre los autocuidados y las técnicas de autogestión. El objetivo de la educación en la mejora de las aptitudes y habilidades necesarias para el debido cumplimiento de las terapias, así como guiar los

cambios conductuales sobre la salud. La autogestión se focaliza en el manejo y comprensión del tratamiento farmacológico de forma autónoma.

Por último, en cuanto a la fisioterapia respiratoria, se realizan técnicas de drenaje bronquial, técnicas de modulación de flujo, es decir, cambiar patrones de respiración y técnicas instrumentales que nos ayudan a mejorar la situación de los pacientes.

Por tanto, la inactividad física es común entre los pacientes respiratorios adoptando una vida más sedentaria. Esta situación resulta de mal pronóstico y se relaciona con empeoramiento. Por ello, el objetivo de la rehabilitación respiratoria es conseguir aumentar la tolerancia al ejercicio e incorporar la actividad física a la vida de los pacientes mediante el trabajo de la musculatura, la educación terapéutica y la fisioterapia respiratoria guiados por un grupo sanitario multidisciplinar.

Sobre este artículo:



Fuente /s:

Güell Rous MR, Díaz Lobato S, Rodríguez Trigo G, Morante Vélez F, San Miguel M, Cejudo P, et al. Rehabilitación respiratoria. Arch Bronconeumol. 2014 Aug;50(8):332-44.

Fuente de la imagen: imagen de NeuroRehabnews.com con fines únicamente ilustrativos.

Edición: Aida Herranz Gómez y Roy La Touche

Irene
García
Pascual