



CLÍNICA DE MARLY

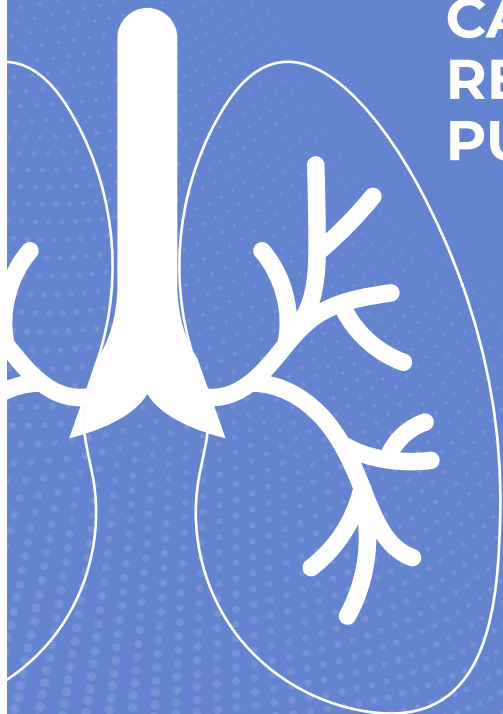


CLÍNICA DE MARLY
JORGE CAVELLIER GAVIRIA

Marly, Cuida su Salud



CARTILLA REHABILITACIÓN PULMONAR





Cartilla informativa Programa de Rehabilitación Pulmonar Clínica de Marly

Bienvenidos a nuestro programa de Rehabilitación Pulmonar, en esta cartilla usted encontrará información importante en cuanto a los objetivos y el desarrollo del mismo.

Con el objetivo de entender y optimizar su proceso de rehabilitación, lo invitamos a leer detalladamente este material en conjunto con sus familiares y/o cuidadores; si tras leer este documento le surgieran dudas o necesitara información más precisa e individual, consulte al equipo de Rehabilitación Pulmonar.

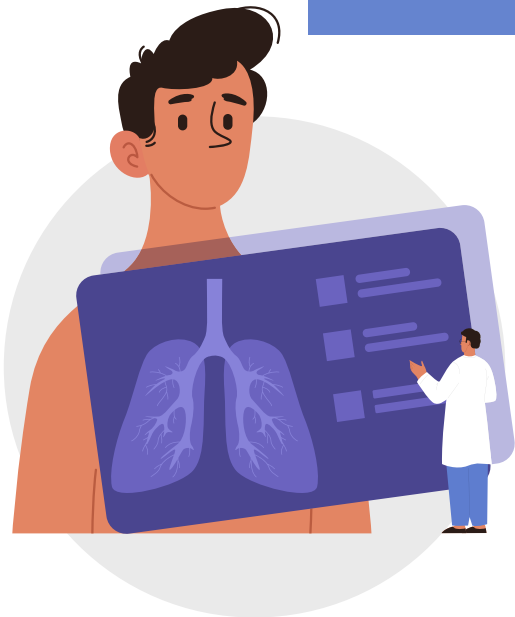


Conozcamos más de nuestro pulmón

Los pulmones permiten la entrada de oxígeno a nuestro organismo (inspiración) y la salida del dióxido de carbono (expiración).

Este proceso de intercambio de oxígeno y dióxido de carbono recibe el nombre de “respiración”.

El pulmón derecho se divide en tres lóbulos (secciones) y el pulmón izquierdo se divide en dos. El pulmón izquierdo es un poco más pequeño que el derecho, debido a que el corazón ocupa algo de espacio en el lado izquierdo.

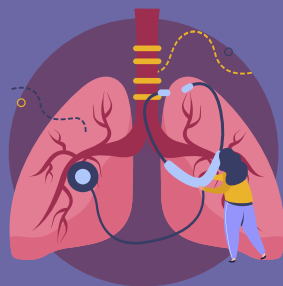


¿Qué es la rehabilitación pulmonar?

Es el proceso mediante el cual usted recuperará su capacidad física para realizar desde tareas cotidianas y de autocuidado, hasta ejercicio físico y actividades deportivas libre de sensación de ahogo.

El programa inicia con una valoración de su estado osteomuscular y funcional actual, hecha por el médico especialista en Fisiatría a través de la cual se determinan sus necesidades y se prescriben los ejercicios que le permitirán rehabilitarse. Dichos ejercicios serán supervisados con el fin de garantizar una progresión óptima.

Todo lo anterior va acompañado de educación, apoyo emocional, evaluación y seguimiento nutricional, a fin de mejorar su capacidad física y calidad de vida.



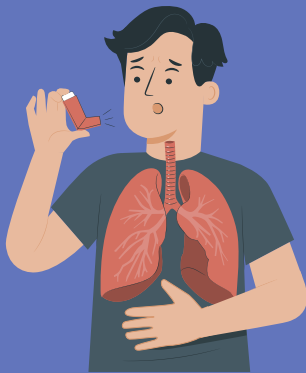
¿Quiénes conforman el equipo de rehabilitación pulmonar en la Clínica de Marly?

- Médico especialista en Fisiatría y Rehabilitación
- Médico especialista en Neumología
- Terapeuta Física
- Enfermera Jefe
- Nutricionista
- Psicóloga
- Cirugía de Tórax

Dado que el programa es personalizado, si se requiere, tendrá la intervención de otros profesionales como Terapia Ocupacional, Terapia Respiratoria, Fonoaudiología y otras especialidades médicas.



¿Quiénes necesitan rehabilitación pulmonar?



- EPOC
- Apnea del sueño
- Tabaquismo
- Asma
- Enfermedad pulmonar intersticial
- Secuelas de COVID-19
- Desacondicionamiento físico
- Pacientes con obesidad
- Pacientes con deformidad de la caja torácica y/o de la columna vertebral
- Hipertensión pulmonar
- Fibrosis quística
- Enfermedades neuromusculares
- Post operatorio de cirugía de tórax
- Antecedente de hospitalización prolongada
- Pacientes sanos que deseen iniciar o retomar ejercicio físico.

¿Cuáles son los componentes de la rehabilitación pulmonar?

- 1 Evaluación inicial y seguimiento de su condición física
- 2 Evaluación de su estado nutricional
- 3 Control de peso y composición corporal
- 4 Prescripción de actividad física y ejercicio
- 5 Fortalecimiento muscular
- 6 Cesación del hábito de fumar
- 7 Manejo y control de estrés



¿Cuáles son los riesgos de la rehabilitación pulmonar?



Por tratarse de una actividad supervisada y personalizada los riesgos son mínimos. En contadas excepciones podrían ocurrir lesiones osteomusculares y/o cardiovasculares con un porcentaje de ocurrencia de menos de 0.1%. En caso de ocurrir algún evento adverso, el equipo de rehabilitación pulmonar está en la capacidad de atenderlo.

Objetivos del programa de rehabilitación pulmonar de la Clínica Marly:



- Mejorar la calidad de vida
- Disminuir sensación de ahogo y mejorar la tolerancia al ejercicio
- Desarrollar hábitos de vida saludable
- Controlar el peso y generar cambios en la composición corporal
- Mejorar el pronóstico de la enfermedad
- Mejorar la autoconfianza e independencia

Duración del programa de Rehabilitación:

La duración mínima es de 3 meses, sin embargo podría ser mayor según el tiempo que tome alcanzar los objetivos de cada paciente.

Un adecuado cumplimiento de las sesiones en la clínica así como de las recomendaciones que debe seguir en casa, optimizará el tiempo en el cumplimiento de los objetivos.



Fases de Rehabilitación

Fase I (aplica únicamente para pacientes hospitalizados)

Duración

Estancia intrahospitalaria (48 horas posteriores al evento agudo hasta el alta hospitalaria).

Objetivos

Prevenir desacondicionamiento, evitar efectos del reposo prolongado, evitar la depresión, complicaciones respiratorias y tromboembólicas, apoyándonos con la educación al paciente y su familia sobre la enfermedad y los cuidados básicos.

Componentes

- Educación
- Movilización temprana
- Evaluación de salud mental
- Evaluación de hábitos nutricionales

Fase II

Duración

Etapa ambulatoria, el paciente debe asistir una hora, dos o tres veces a la semana, durante tres meses, para completar mínimo 36 sesiones requeridas, sin embargo esto dependerá de la evolución de cada persona.

Objetivo

- Mejorar la capacidad funcional del paciente
- Favorecer la hábitos de vida saludables
- Mejorar la autoconfianza.

Componentes

- Test de ejercicio mediado por síntomas
- Sesiones de ejercicio supervisado y/o monitorizado según necesidad
- Atención individualizada
- Prescripción de ejercicio
- Ejercicio de baja intensidad y bajo impacto

Fase III

Duración

Fase de mantenimiento, el paciente aplica de manera autónoma lo aprendido en la fase II, será controlado una vez por semana durante doce semanas.

Objetivo

Mantener a largo plazo los beneficios alcanzados en la fase II

Componentes

- Test de ejercicio mediado por síntomas
- Ejercicio físico supervisado de mayor intensidad que en la fase II
- Control de peso y composición corporal

Fase IV

Duración

Esta última fase es indefinida, sus controles son cada tres meses

Objetivo

Ayudar al paciente a mantener un estilo de vida saludable, un control metabólico, control de la realización de actividad física, reforzando la educación impartida ayudando así al paciente en las dificultades para desprenderse de los malos hábitos; motivándolo a generar estrategias para mantener estilo de vida saludable.

Componentes

- Test de ejercicio mediado por síntomas dos veces al año
- Seguimiento
- Control de peso y composición corporal

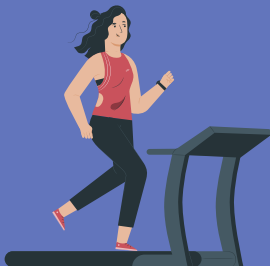


Pruebas funcionales para la formulación del ejercicio:

A continuación mencionamos las pruebas funcionales mediante las cuales se mide de forma objetiva la capacidad funcional del paciente y se realiza la formulación del ejercicio:



Caminata de seis minutos: consiste en caminar en un pasillo de 30 metros, la mayor distancia posible durante un periodo de 6 minutos. Durante esta prueba se evaluarán otros factores como: saturación de oxígeno, frecuencia cardíaca, tensión arterial, número de paradas, sensación de ahogo y cansancio.



Ergoespirometría: es una prueba durante la cual se aumenta la intensidad del esfuerzo físico, de manera progresiva de acuerdo con la tolerancia de cada paciente.

Su principal objetivo es determinar el valor de “frecuencia cardíaca máxima”; variable que permite establecer las diferentes zonas de entrenamiento que serán utilizadas para una prescripción adecuada e individualizada del ejercicio. Así mismo permite seguir de manera objetiva su mejoría funcional.

Aspectos a trabajar durante cada sesión:



- **Calentamiento muscular:** Son ejercicios dinámicos con una duración de 10 a 15 minutos aproximadamente, preparando el cuerpo para la actividad física, garantizando que el corazón y los músculos estén listos para una actividad más intensa.
- **Trabajo aeróbico:** se logra mediante ejercicios de baja a media intensidad que se realizan durante un periodo de 20 a 25 minutos en equipos como: banda sin fin, bicicleta estática, elíptica y cicloergómetro.

- **Fuerza muscular:** se logra mediante ejercicios repetitivos con carga que buscan adquirir potencia y aumentar la masa muscular.



- **Elementos que puede usar:**
 - Banda elástica
 - Pesas
 - Bastones
 - Balones terapéuticos
 - Reata



- **Propiocepción:** es la capacidad de sentir la posición relativa de las diferentes partes del cuerpo.
- **Equilibrio:** capacidad de mantenerse en una posición sin caerse.
- **Elementos que puede usar:**
 - Escalera de piso
 - Balancín
 - Step
 - Obstáculos

Fortalecimiento de músculos respiratorios:

Se logra mediante ejercicios de respiración durante los cuales se puede usar o no válvulas de entrenamiento muscular, que permiten aumentar de manera progresiva la resistencia según la tolerancia de cada paciente.

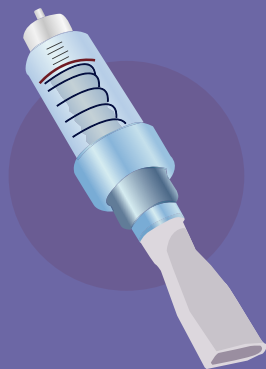




Válvula de entrenamiento muscular:

Es un dispositivo de gimnasia respiratoria que ayuda a aumentar la fuerza y la resistencia de los músculos respiratorios.

Inicialmente la válvula de entrenamiento muscular se debe iniciar de 20-30 minutos diarios, o bien dos sesiones diarias de 10-15 minutos. Debe intentarse realizar a la misma hora, al menos cinco días por semana. De acuerdo a su evolución se van progresando semanalmente los parámetros según recomendación de la fisioterapeuta.



Tipos de válvulas de entrenamiento muscular:



IMT: (*Dispositivo de presión positiva inspiratoria*) proporciona una presión constante y específica para fortalecer y aumentar la resistencia de los músculos inspiratorios (diafragma).

PEP: (*Dispositivo de presión positiva espiratoria*) se utiliza para brindar una terapia respiratoria por medio de la aplicación de presión espiratoria a usuarios que presentan diferentes afecciones como son: EPOC, bronquitis crónica, fibrosis quística, atelectasias, entre otras tantas que suelen ocasionar retención de secreciones, obstrucción de las vías aéreas o cambios de tipo patológico en las presiones espiratorias (intercostales internos, trasversos torácicos, abdominales).





CLINICA DE MARLY



CLÍNICA DE MARLY
JORGE CAVELIER GAVIRIA

Marly, Cuida su Salud

Servicio de Rehabilitación Clínica de Marly

Tel.: (601) 343 6600 ext.: 1217

Whatsapp: 320 202 5569

www.marly.com.co

Carrera 13 No. 50a - 04

Servicio de Rehabilitación Clínica de Marly Jorge Cavalier Gaviria

Tel.: (601) 653 2000 ext.: 7500

Av. Paseo los Zipas, Vereda Bojacá. Vía Chía - Cajicá



Salud Marly



Salud_marly



Clínica de Marly



Salud Marly