

Cinc preguntes sobre la MPOC i l'activitat física

1. Es pot fer exercici físic si es pateix la MPOC?
<ul style="list-style-type: none">✓ Sí. És una de les mesures no farmacològiques més recomanables a les persones amb MPOC, juntament amb la medicació, la dieta equilibrada i l'absència de tabac.✓ Fer exercici millora la forma física. L'exercici augmenta l'ús de l'oxigen, enforteix la musculatura i disminueix la fatiga.✓ L'exercici físic, especialment si es fa en grup, té beneficis psicològics. La persona se sentirà menys aïllada socialment i millorarà la sensació de benestar.
2. Quin tipus d'exercici físic es recomana?
<ul style="list-style-type: none">✓ En general, qualsevol exercici es bo. S'ha d'escollir una activitat que agradi, tot i que s'ha de tenir en compte que la malaltia pot limitar-ne la freqüència, la intensitat i la duració.✓ Amb l'exercici, millora la capacitat de resistència; progressivament es podrà augmentar l'activitat.✓ El més senzill és començar per activitats quotidianes com caminar o pujar escales. L'objectiu és superar els 30 minuts diaris d'activitat física.
3. Què és la síndrome d'allitament?
<ul style="list-style-type: none">✓ El símptoma més important de MPOC és l'ofec a l'hora de realitzar una activitat per petita que sigui. En persones sedentàries amb MPOC, aquest ofec pot estar present habitualment i incrementar-se amb esforços petits.✓ La por de patir ofec fa que moltes persones amb MPOC redueixin l'activitat a mesura que la malaltia evoluciona, fins al punt d'arribar quasi a la immobilitat, és el que es coneix com a síndrome d'allitament. Això fa que la musculatura i la funció pulmonar es deteriori encara més ràpidament.✓ Per combatre aquest deteriorament cal practicar activitat física.
4. Què s'ha de fer si hi ha dificultats per practicar exercici?
<ul style="list-style-type: none">✓ La tolerància a l'exercici es desenvolupa a poc a poc; és important ser pacient i prudent.✓ Si mentre es realitza una activitat física, per petita que sigui, la persona se sent fatigada, ha de descansar el temps necessari i reprendre l'activitat quant se senti millor.✓ La pràctica d'exercici físic ajudarà a adquirir tècniques per controlar l'ofec.
5. Què passa si hi ha una agudització de la malaltia?
<ul style="list-style-type: none">✓ Durant una agudització, s'haurà de disminuir l'activitat física.✓ Un cop passada l'agudització, és important reprendre la rutina habitual tan aviat com sigui possible, ja que la forma física es perd ràpidament amb la inactivitat.

Font: Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Internet (accés maig 2015). Disponible a:
http://issuu.com/maribelpereyrobles/docs/epoc_y_dieta._5_preguntas