



Ejercitándose con enfermedad pulmonar

Alfa-1: Preguntas y Respuestas

Ya sea que esté sólo o haciendo un programa de rehabilitación pulmonar formal, la seguridad es muy importante. Echemos un vistazo a algunas preguntas y respuestas sobre el ejercicio con la enfermedad pulmonar Alfa-1.

¿Qué debo ponerme?

No es necesario que corra a la tienda de artículos deportivos más cercana para comprar ropa para hacer ejercicio. Pero debe usar ropa que le permita moverse libremente. Sus zapatos deben estar en buen estado y ser adecuados para su actividad.

¿Necesito usar oxígeno al ejercitarme?

Su médico le dirá si necesita usar oxígeno durante el ejercicio. Si usa oxígeno con regularidad, es probable que le recomienden un tasa diferente de flujo para usar durante el ejercicio. Debe ajustar el flujo unos cinco minutos antes de comenzar, para evitar niveles bajos de oxígeno cuando comience.

Si hace ejercicio en un programa bajo supervisión, el personal controlará su nivel de oxígeno. Le informarán si necesita ajustarlo.

Si hace ejercicio por su cuenta, hable con su médico acerca de ajustar su oxígeno si siente dificultad para respirar. (Nota: [La escala de Borg para calificar la Disnea Percibida](#) es útil calificar su nivel de dificultad para respirar.)

Recuerde: Más oxígeno no siempre es la respuesta. Mucha gente experimenta dificultad para respirar al hacer ejercicio, incluso con niveles normales de oxígeno. Quizás sólo necesite bajarle al ritmo.

El oxígeno es un “fármaco” para controlar su enfermedad pulmonar crónica. No aumente ni ajuste su uso de oxígeno sin consultar primero con su médico.

Ejercitándose con enfermedad pulmonar Alfa-1: Preguntas y Respuestas

¿Cuándo es seguro hacer ejercicio con Alfa-1?

Es Seguro cuando Usted	No es Seguro cuando Usted
<ul style="list-style-type: none">• Se siente cansado o flojo.• Tiene dolor de cabeza.• Acaba de tener una explosión de esteroides.• Está teniendo un mal día.• Tiene demasiadas cosas que hacer.• Se siente aburrido o perezoso.	<ul style="list-style-type: none">• Tiene náuseas.• Le duele la pierna sin razón.• Tiene dolor de pecho.• Ya no tiene oxígeno (en caso de que lo use).• Está enfermo con fiebre o dolor de garganta.

A continuación se presentan algunas reglas básicas para hacer ejercicio durante una enfermedad o infección:

- **Si está seriamente enfermo**, mantenga un nivel muy bajo de actividad. Esto incluye el cuidado personal, sentarse en una silla para comer y caminar muy poco.
- **Si ha estado en el hospital o ha tenido una recaída**, reinicie su programa de ejercicios lentamente. Aumente su ritmo y nivel de esfuerzo con la orientación de su médico o entrenador. Volver a su programa de ejercicios puede ayudar a su recuperación. Pero es bueno volver a hacerlo despacio.
- **Cuando tiene síntomas inusuales**, tómelo con calma. Manténgalo en 1-2 en la [Escala de Borg para calificar el Esfuerzo Percibido](#). Eso significa una cantidad muy pequeña de esfuerzo.

Ejercitándose con Alfa-1: ¿En interiores o al aire libre?



Ejercitándose con enfermedad pulmonar

Alfa-1: Preguntas y Respuestas

Usted puede hacer ejercicio donde quiera, siempre y cuando esté cómodo. Pero, cuando hace ejercicio en interiores, puede controlar factores como la temperatura, la humedad, el flujo de aire y la iluminación. Y es más fácil controlar la frecuencia cardíaca y la respiración si no es necesario adaptarse a los factores ambientales.

Al hacer ejercicio al aire libre, su cuerpo responde a la temperatura y la humedad del aire. Si hace demasiado frío, es posible que sienta frío durante su calentamiento. Si hace demasiado calor, es posible que se sobrecaliente demasiado al completar su entrenamiento.

Preste atención a cómo la temperatura y la humedad afectan sus actividades diarias. ¿Sus síntomas aumentan cuando hace calor y humedad o está frío y seco? Si es así, considere hacer ejercicio en el interior, donde pueda controlar su entorno.

¿Debo cambiar mi programa de ejercicios cuando viajo?

Eso depende de dos cosas: **el acceso y la altitud**. Si no tiene acceso al equipo que necesita para su entrenamiento habitual, tendrá que adaptarse. Caminar es una excelente opción para hacer ejercicio con Alfa-1.

¿Por qué? Porque puede caminar casi a cualquier lugar en cualquier momento. Y es fácil ajustar el ritmo para no trabajar demasiado. Si quiere saber qué tan rápido camina, siga estos pasos:

1. Utilice un cronómetro, el segundero de su reloj o la aplicación de cronómetro de su teléfono inteligente.
2. Cuente el número de pasos que da en 15 segundos a un ritmo moderado.
3. Multiplique ese número por 4.
4. Vea dónde cae ese número en esta tabla.

Ejercitándose con enfermedad pulmonar Alfa-1: Preguntas y Respuestas

Cómo calcular la velocidad al caminar

Pasos por minuto	Millas por hora
75	2.5
100	3.0
115	3.3
125	3.5
135	4.0

Ejercitándose con Alfa-1 a gran altitud

El aire que respiramos es menos denso a mayor altitud. Si viaja a una altitud mayor a la que está acostumbrado, es posible que tenga más síntomas. Si siente más dificultad para respirar de lo habitual, ajuste su ritmo. Está bien tomarse las cosas con calma cuando está a gran altitud. Seguirá obteniendo los beneficios del ejercicio.

Si tiene un oxímetro, es posible que desee utilizarlo para ver si su nivel de oxígeno en la sangre ha cambiado en la nueva altitud. Si es así, puede ajustar su esfuerzo para satisfacer su prescripción de ejercicio y sus necesidades de oxígeno.



Ejercitándose con enfermedad pulmonar Alfa-1: Preguntas y Respuestas

¿Cuándo debo tomar mis medicamentos?

Si su médico lo recomienda, use su inhalador de rescate entre 15 y 30 minutos antes de hacer ejercicio.

¿Importa lo que como?

Lo ideal es no hacer una comida pesada justo antes de hacer ejercicio. Espere al menos 30 minutos. Mejor aún, programe sus comidas para tener la energía para hacer ejercicio antes de comer. Si su objetivo es controlar el peso, descubrirá que comerá menos después de haber completado una sesión de ejercicio.

Para obtener información más detallada sobre este tema, visite la [Big Fat Reference Guide \(BFRG\)](#).