

Prescripción de Ejercicio Físico para enfermos de EPOC en los parques de León



Inocencia Alvaredo Martín

Médico de Familia

Centro de Salud La Bañeza II

Realidades

- ▶ En el año 2010 la OMS publicó las recomendaciones que en materia de Actividad Física suponían los mínimos aconsejables para la población:
 - 30 min /día , intensidad moderada
 - 3-5 días por semana .
- ▶ Una buena parte de la población general no alcanza el objetivo de las recomendaciones mínimas
- ▶ Con frecuencia no se incluyen estas recomendaciones mínimas en las indicaciones generales que en materia de EF se dan desde las consultas
- ▶ El EF debería ser recomendado a pacientes con enfermedades crónicas y degenerativas.

Evidencias

- En los últimos años la actividad física se ha convertido en un factor determinante de la evolución de la EPOC.
- GesEPOC recomienda a los profesionales integrar la AF como parte necesaria del tratamiento
- $A > \text{nivel de AF} < n^{\circ} \text{ agudizaciones, hospitalización y muerte.}$
- Las comorbilidades también mejoran con EF

Los pacientes con EPOC

- ▶ Tienen un gran índice de sedentarismo. Las limitaciones funcionales y la disnea lo condicionan.
- ▶ En la práctica clínica los consejos son demasiado generales. No bajan al nivel de concreción mínima.
- ▶ Pasar a PRESCRIBIR EF para orientar su actividad física de forma eficaz para su salud. El consejo es poco/nada efectivo
- ▶ Los beneficios se relacionan con la intensidad, duración y frecuencia del EF.

Nuestra “Receta”

Conscientes de la realidad de consultas saturadas, proponemos una *herramienta de prescripción* con un consumo reducido de tiempo.

- De fondo siempre: 30 min - 5 días – intensidad moderada.
- Según los grados GOLD de obstrucción. Basándonos en los cálculos de la Academia Americana de Medicina del deporte.
- Simplificada: solo caminar , indicando el tiempo en el que debe completar el circuito indicado
- Gradual: Teniendo en cuenta el grado de disnea percibido .
- Controlada por médico y/o enfermer@ con ejercicios en casa y consejos sobre nutrición.

EPOC : Intensidad del Ejercicio según el grado de severidad

GOLD	IV						
	III						
	II						
	I						

Velocidad aproximada	4 Km/h	6 Km/h	8 Km/h	12 Km/h
-----------------------------	--------	--------	--------	---------

Paseos y parques de León	METROS	Intensidad baja		Intensidad moderada baja		Intensidad moderada alta		Intensidad alta	
		MINUTOS	VUELTAS	MINUTOS	VUELTAS	MINUTOS	VUELTAS	MINUTOS	VUELTAS
CANDAMIA	817	12	2	8	3	6	5	4	7
	457	7	4	5	6	4	7	2	15
CHANTRIA	467	7	4	5	6	4	7	2	14
	425	6	5	4	7	3	9	2	15
CONDESA	977	15	2	10	3	8	3	5	6
	476	7	4	5	6	4	7	2	15
	884	13	2	9	3	7	4	5	6
JARDINES BERNESGA(Eras)	566	8	4	6	5	4	7	3	10
	627	9	3	6	5	5	6	3	10
GUTIÉRREZ MELLADO	470	7	4	5	6	4	7	2	15
LA GRANJA	729	11	2	7	4	6	5	4	7
	470	7	4	5	6	4	7	2	15
PAPALAGUINDA	327	5	6	4	7	3	10	1	30
	566	8	3	6	5	5	6	3	10
PARQUE DE LOS REYES	410	6	5	4	7	3	10	2	15
	298	5	6	3	10	3	10	1	30
POLÍGONO X	496	7	4	5	6	4	7	2,5	12
	397	6	5	4	7	3	10	2	15
QUEVEDO	524	8	3	5	6	4	7	2,5	12
	652	10	3	7	4	5	6	3	10
RÍO BERNESGA	2266	35	1	23	1	18,5	1,5	11,5	2
JARDÍN DE CORREOS	155	3	10	2	15	2	15	13	2
SAN FRANCISCO	374	6	5	4	7	3	10	2	15
	410	6	6	4	7	3	10	2	15
	177	3	10	2	15	2	15	1	30
SANTOS OVEJERO E Santos Ov. Oeste	773	12	2	8	3	6	5	4	7
	466	7	4	5	6	4	7	2	15
1000 metros	1000	15	2	10	3	8	4	5	6

Rutas por los Parques de León



AYUNTAMIENTO DE LEÓN
CONCEJALÍA DE URBANISMO Y MEDIO AMBIENTE



Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN





CON EL FIN DE ACERCAR LOS PARQUES A PERSONAS DE CUALQUIER EDAD Y COMPARTIR EL MAGNÍFICO PATRIMONIO VERDE DE LEÓN, LA CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE DEL AYUNTAMIENTO DE LEÓN HA DISEÑADO UNA SERIE DE **RUTAS** EN SUS PARQUES CON **MOVILIDAD ACCESIBLE** PARA DISFRUTAR DE LA CALIDAD DEL AIRE DE LOS ESPACIOS VERDES



AYUNTAMIENTO DE LEÓN



Junta de
Castilla y León



CASTILLA Y LEÓN

-- RUTA 1 --

CIRCULAR

476 M

INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FISICA

<u>VUELTAS EN 30 MIN</u>	<u>INTENSIDAD</u>	<u>METS</u>
4	LIGERA	<3
7	MODERADA BAJA	4
10	MODERADA MEDIA	5
10-12	MODERADA ALTA	6

*METS: CANTIDAD DE CALOR EMITIDO POR UNA PERSONA EN POSICIÓN SEDENTE POR METRO CUADRADO DE PIEL

*SE DISPONE, EN RUTA, DE 26 BANCOS Y 5 FUENTES DE BEBER

-- RUTA 2 --

CIRCULAR

884 M

INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FISICA

<u>VUELTAS EN 30 MIN</u>	<u>INTENSIDAD</u>	<u>METS</u>
2	LIGERA	<3
3	MODERADA BAJA	4
4	MODERADA MEDIA	5
6	MODERADA ALTA	6

*METS: CANTIDAD DE CALOR EMITIDO POR UNA PERSONA EN POSICIÓN SEDENTE POR METRO CUADRADO DE PIEL

*SE DISPONE, EN RUTA, DE 57 BANCOS Y 4 FUENTES DE BEBER

-- RUTA 3 --

CIRCULAR

977 M

INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FISICA

<u>VUELTAS EN 30 MIN</u>	<u>INTENSIDAD</u>	<u>METS</u>
2	LIGERA	<3
3	MODERADA BAJA	4
4	MODERADA MEDIA	5
6	MODERADA ALTA	6

*METS: CANTIDAD DE CALOR EMITIDO POR UNA PERSONA EN POSICIÓN SEDENTE POR METRO CUADRADO DE PIEL

*SE DISPONE, EN RUTA, DE 57 BANCOS Y 5 FUENTES DE BEBER

¡RECOMENDACIONES!

SI TIENE PROBLEMAS QUE LO AGOBIAN,
CAMINE EN COMPAÑÍA, PARA NO IR
PENSANDO EN SUS PROBLEMAS

NO TRATE DE SER MEJOR, O SUPERAR A
OTROS QUE TENGAN MÁS TIEMPO PARA
CAMINAR, SIGA UNA PROGRESIÓN GRADUAL

USA ROPA Y CALZADO CÓMODO, LE
PERMITIRÁ CANSARSE MENOS, EVITARÁ
MOLESTIAS EN LOS PIES, RODILLAS,
CADERAS Y ESPALDA

SI TIENE POSIBILIDAD DE CAMINAR SOBRE
SUPERFICIES TERRIZAS, NO DURAS,
APROYÉCHELAS

PASEE EVITANDO LAS HORAS DEL DÍA CON
MÁS FRÍO O MÁS CALOR Y EVITE LOS DÍAS
DE LLUVIA

NO HAGA EJERCICIO EN AYUNAS. ESPERE
UN MÍNIMO DE DOS HORAS ENTRE EL FINAL
DE UNA COMIDA Y EL INICIO DEL
EJERCICIO

NUNCA HAGA EJERCICIO HASTA AGOTARSE.
SI SE SIENTE CANSADO, PARE Y DESCANSE

SI PUEDE PERMITÍRSELO, CAMBIE LOS
PASOS PARA NO ABURRIRSE

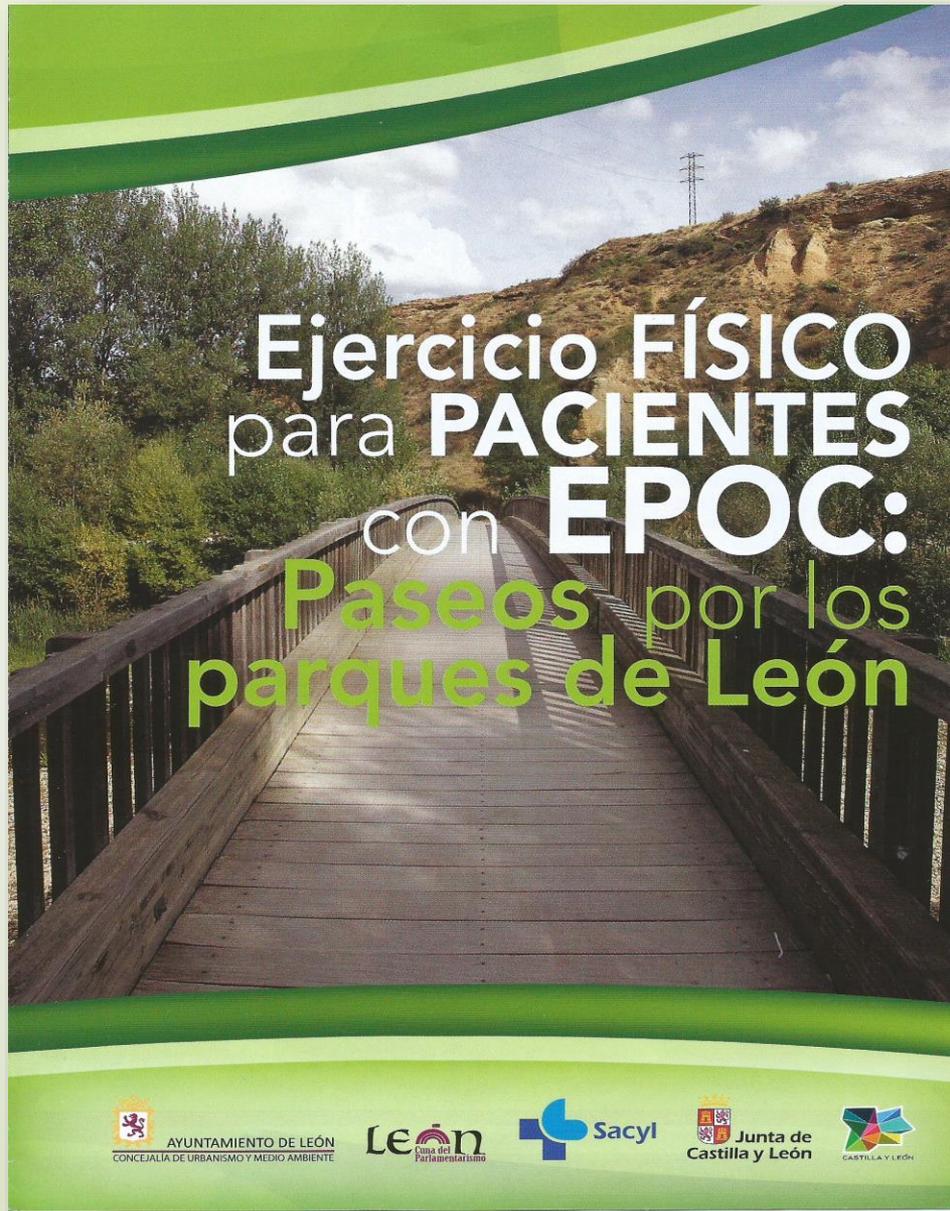
SI PADECE ALGUNA ENFERMEDAD CONSULTE
CON SU PERSONAL SANITARIO

¡TRANSPORTE URBANO!



PARADAS AUTOBÚS ALREDEDOR DE JARDINES
CONDESA: LÍNEAS 1 Y 4

Díptico para los pacientes



¿Qué es la EPOC?

La EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) es una enfermedad derivada sobre todo de la exposición al humo del tabaco y otros inhalantes ambientales que cursa con inflamación y obstrucción de las vías respiratorias.

Según avanza la enfermedad, se va generando progresivamente una sensación de falta de aire que lleva a la inmovilidad y agrava la enfermedad.

Por tanto, hacer EJERCICIO FÍSICO es en la EPOC un tratamiento tan importante como los fármacos.

Se han diseñado distintas rutas en los diversos parques de León con distintos niveles de dificultad, para la población general.

Si usted padece EPOC, debe consultar con su personal sanitario para determinar el nivel de esfuerzo ajustado a su caso concreto.

Recomendaciones

ANTES DE HACER EJERCICIO

- Tome el tratamiento prescrito por su médico todos los días
- Lleve con usted el inhalador "de rescate" que es el que se le ha indicado para los momentos de fatiga intensa, opresión torácica, etc.
- Evite las horas del día con temperaturas extremas o con lluvia.
- No haga ejercicio en ayunas ni en plena digestión.
- Haga ejercicio cuando usted se encuentre físicamente bien y evítelo por tanto en los catarros o en los periodos de mal control de su enfermedad.
- Si lleva Dispensador portátil de Oxígeno, siga las indicaciones de su médico.
- Si puede, cambie la ruta para no aburrirse. Pídale otra a su médico o enfermera.
- Avise a sus familiares donde va para estar localizado y lleve si es posible teléfono móvil.
- Siempre que sea posible haga la ruta acompañado. Es más ameno y más seguro.

PRECAUCIONES A TOMAR

- Durante el ejercicio, en caso de presentar aumento importante de la fatiga, ruidos al respirar, tos intensa u opresión en el pecho, debe parar y utilizar el inhalador que su médico le haya dado para ello.

- Si es diabético, controle previamente sus niveles de glucemia y siga las indicaciones de su médico. Lleve en el bolsillo terrones de azúcar.
- Si tiene alguna enfermedad del corazón y siente durante el ejercicio dolor en el pecho, opresión o palpitaciones, pare y tome la medicación que se le haya recomendado para tal circunstancia.

COMO HACER EJERCICIO

- Haga antes de empezar un pequeño calentamiento. Al final haga unos minutos de ejercicio suave.
- Su médico o su enfermera le indicarán para su situación concreta, el tiempo, la distancia, la intensidad de ejercicio y la progresión que debe seguir.
- Para empezar, puede anotar en la siguiente tabla:
 - el parque de su elección
 - la ruta por la que quiere iniciarse (mejor la más ligera) con sus metros
 - los minutos por vuelta
 - el número de vueltas

PARQUE			
Ruta	1	2	3
	metros	metros	metros
	minutos	minutos	minutos
	vueltas	vueltas	vueltas



Objetivos

- Conseguir que nuestros pacientes se muevan más y con mayor eficacia.
- Incluir el ejercicio físico individualizado como una parte más del tratamiento.
- Comprobar el impacto real sobre la capacidad física, la disnea y las exacerbaciones mediante estudio de investigación a un año

Estudio de investigación

- Longitudinal a un año
- Muestra aleatoria de 253 pacientes que cumplan criterios de inclusión y firmen consentimiento informado.
- Evaluaciones al inicio, 3,6,9 y 12 meses.
- Ver el impacto sobre la capacidad física, disnea y exacerbaciones