

# La Rehabilitación Pulmonar: El paso siguiente hacia la recuperación

## ¿Qué es la rehabilitación pulmonar?



La rehabilitación pulmonar es un programa que puede ayudarle a aprender cómo respirar más fácilmente y cómo mejorar su estilo de vida. Se compone de dos partes:

**Ejercicios de entrenamiento**, para ayudarle a hacer ejercicios sin correr riesgos, a fortalecer los músculos y a volver a sentirse con energía.

**Educación y asesoramiento** para ayudarle a entender y manejar su condición pulmonar.

## ¿Cuáles son los beneficios?

Se puede apreciar la diferencia con la rehabilitación pulmonar. Es una manera segura e inteligente de ayudarle a usted a:

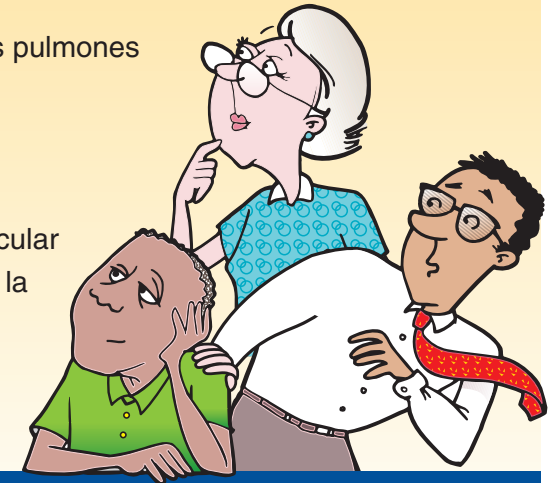
- disminuir síntomas como sentirse corto de respiración, la tos y el resuello asmático
- respirar mejor
- sentirse más fuerte
- disminuir la tensión
- alargar su vida
- reducir en el futuro los riesgos de problemas de los pulmones y de ingresos relacionados en el hospital



## ¿Quién puede beneficiarse de la rehabilitación pulmonar?

**Usted** puede beneficiarse de la rehabilitación pulmonar si sufre de:

- enfisema o asma
- ha tenido una cirugía de los pulmones
- bronquitis crónica
- bronquiectasia
- fibrosis cística
- una enfermedad neuromuscular (como esclerosis múltiple o la enfermedad de Parkinson)
- cáncer de los pulmones
- antecedentes de fumar



## ¿Cuáles son los objetivos de la rehabilitación pulmonar?

La rehabilitación pulmonar puede ayudarle a usted a sentirse mejor y a estar más activo. Pregúntele a su médico o enfermera cuáles de los siguientes pueden ayudarle a alcanzar estos objetivos:

- ejercicios de respiración
- conservar energía
- manejar la tensión
- controlar el peso
- tomar medicinas según las necesite
- hacer ejercicios aeróbicos
- dejar de fumar
- comer comidas saludables



# La Rehabilitación Pulmonar: El paso siguiente hacia la recuperación

## ¿Quiénes forman parte del equipo de rehabilitación pulmonar?

Su equipo de rehabilitación pulmonar puede estar integrado por muchos proveedores de cuidados de la salud, entre los que se cuentan:

- médicos (como su médico de cabecera, su médico especialista de los pulmones y/o su médico cirujano)
- terapeutas de la respiración
- especialistas de ejercicios
- enfermeras
- dietistas
- sicólogos o los terapeutas del comportamiento
- terapeutas ocupacionales
- terapeutas físicos



## ¿Sabía usted que ...?

Es muy probable que su compañía de seguro pague todo o parte del costo de su rehabilitación pulmonar.



## ¿En qué manera puede ayudarle a usted el equipo de rehabilitación pulmonar?

El equipo de rehabilitación pulmonar puede enseñarle cómo manejar su enfermedad crónica de los pulmones y cómo salir adelante. Ellos pueden ayudarle a:

- informarse sobre su condición pulmonar
- informarse sobre lo que usted puede hacer para ayudarle a sus pulmones
- saber si usted tiene cualesquier problemas nuevos
- crear un programa de ejercicios que sea apropiado para usted
- saber cómo conservar energía de manera que pueda hacer las cosas que usted disfruta
- tener confianza en lo que usted puede hacer
- hacer las preguntas apropiadas
- seguir su plan de tratamiento



**El esfuerzo que usted invierta en su rehabilitación pulmonar le beneficiará para el resto de su vida.**

## ¿Es apropiada para usted la rehabilitación pulmonar?

**¡Por supuesto!** La rehabilitación pulmonar puede ayudarle a sentirse mejor y a volver a hacer lo que usted disfruta. Llame al número que aparece a continuación para comenzar este programa.

**Contacto:** \_\_\_\_\_

**Número de teléfono:** \_\_\_\_\_

