



A N I V E R S A R I

NOTA DE PRENSA

Los fisioterapeutas catalanes recomiendan a los pacientes con EPOC practicar ejercicio físico diario

- Mañana se celebra el Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), una enfermedad que afecta al 9,2% de la población mayor de 40 años en Cataluña.
- A pesar del escenario planteado por el COVID-19 es importante que las personas con EPOC practiquen ejercicio físico diario.

Barcelona, 17 de noviembre de 2020.- Mañana se celebra el Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), una enfermedad que afecta al 9,2% de la población mayor de 40 años en Cataluña y que supone una de las causas más frecuentes de atención médica.

La actividad física es la piedra angular del tratamiento rehabilitador de los pacientes con enfermedad respiratoria. Ésta ha demostrado, con un alto grado de evidencia científica, ser capaz de ralentizar el deterioro de la función pulmonar, disminuir la disnea, aumentar la tolerancia al esfuerzo, disminuir el número de agudizaciones al año y los ingresos hospitalarios, aumentar la supervivencia y mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

Por ello, con motivo del Día Mundial de la EPOC, la Comisión de Fisioterapia Respiratoria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, consciente de la situación epidemiológica que padecemos actualmente en relación al COVID-19, y de cómo éste continúa reduciendo actividad de las personas, quiere recordar a los pacientes con EPOC la importancia de practicar ejercicio físico diario.

Como explica su subcoordinadora Eva Pascual: "Somos conocedores del miedo que sufre estos días este colectivo, que sabiéndose vulnerables a infectarse por COVID-19, tanto por la edad avanzada de la mayoría de ellos como por la enfermedad respiratoria que padecen, prefieren no salir de casa y reducir de este modo al máximo los contactos con otras personas. Este hecho, unido a que las autoridades sanitarias les recomiendan que limiten las salidas a las imprescindibles, les podría hacer caer de nuevo en una vida

sedentaria, lo que ya se dio durante la primera ola, con las consecuencias que ello conlleva en cuanto a deterioro de la calidad de vida".

Así pues, la Comisión de Fisioterapia Respiratoria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya anima a los pacientes con EPOC a mantenerse activos y realizar ejercicio durante todo el año, sean cuales sean las circunstancias que nos rodeen. Y aunque las recomendaciones sean salir lo menos posible, cuando estas personas lo hacen por razones necesarias se recuerda el uso de la mascarilla.

Del mismo modo, como que los pacientes con EPOC pasan muchas horas en casa se recuerda la necesidad de evitar pasar demasiadas horas sentados en el sofá.

Por ello, desde el Col·legi de Fisioterapeutes recomiendan poner alarmas cada hora para recordar que hay que levantarse a caminar un poco por el pasillo de casa o hacer un simple ejercicio como el que sería sacar los botes de una estantería y volverlos a colocar. También se recomienda hacer bicicleta estática si se dispone de una.

Recursos para hacer ejercicios

La Comisión de Fisioterapia Respiratoria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha seleccionado una serie de recursos con ejemplos de ejercicios muy recomendables para pacientes con EPOC.

- Propuesta de ejercicios para gente mayor ([vídeo](#))
- Propuesta de ejercicios para gente mayor 2 ([vídeo](#))
- Pauta de ejercicios respiratorios para fortalecer los pulmones que nos propone el fisioterapeuta Rafa Nadal en este [vídeo](#)
- Como última opción y para que puedan planificar sesiones variadas, se puede seguir los consejos y hacer los ejercicios que nos proponen en la web del Área de fisioterapia respiratoria de la [Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica \(SEPAR\)](#)

¡Que el virus no te pare! ¡Continúa activo!

Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es el colegio profesional que defiende los intereses del colectivo de fisioterapeutas catalanes y que a la vez vela por las buenas prácticas en fisioterapia. Actualmente, cuenta con más de 12.000 colegiados y colegiadas, para los cuales lleva a cabo acciones de formación, orientación, asesoramiento, defensa y difusión de la profesión.

Para más información:

The Almond Connection

Xavier Barrachina

xavier@thealmondconnection.com

www.thealmondconnection.com

ÀREA DE COMUNICACIÓ

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat