

CUADERNOS - F. Q.

Nº 18

Traducción de Ramón Muñoz para la Federación Española contra la Fibrosis Quística para uso de sus miembros. ¹

Traducción del documento HOMELINE, Marzo 1997 del Cystic Fibrosis Services, Inc..

Para solicitar información técnica o médica, rogamos contacten directamente con el Comité Médico Asesor de la Federación Española contra la Fibrosis Quística.

Sept. 1999

EL EJERCICIO – LOS HECHOS

Nuestro autor para esta materia es David M. Orenstein, M.D., que dirige el Centro de cuidado de la Fibrosis Quística en el Hospital infantil de Pittsburgh y ocupa la posición de profesor tanto en Pediatría en la escuela de medicina y en Escuela de Educacion de la Universidad de Pittsburgh. Está reconocido como una autoridad en los efectos que tiene el ejercicio en personas con Fibrosis Quística (FQ). Este artículo cubre algunas de las preguntas más comunes sobre el ejercicio y la FQ.

¿Es bueno el ejercicio para las personas con FQ?

Esto es probablemente una pregunta con truco, porque hay muy poco entre ser bueno, malo o divertido para todos o para algún grupo. Pero el ejercicio es muy discutido: Hay muchas personas con FQ para las cuales cualquier forma de ejercicio no es buena. Cualquier programa de ejercicios debe ser desarrollado consultando a un médico de un centro especializado en FQ.

¿Cuáles son los beneficios del ejercicio para las personas con FQ?

El ejercicio se muestra como una forma de mejorar el estado físico, disminuir la brevedad de la respiración, mejorar la tolerancia al calor, ayudar a la aclaración de los mocos, quizás a mejorar la función pulmonar (algunos estudios dicen que si, algunos dicen que no: pero ningún estudio muestra efectos dañinos en la función pulmonar) en las personas con FQ. En aquellas personas que no tienen FQ, el ejercicio regular disminuye las depresiones, mejora la propia imagen y la dignidad; todo esto nos hace pensar que estos beneficios se pueden también aplicar a la gente con FQ.

Dices que puedo mejorar mi estado físico. ¿Qué puede hacerme eso de bueno?

¹ La traducción ha sido realizada por colaboradores voluntarios, por lo cual rogamos disculpen los posibles giros idiomáticos de traducción que puedan existir en las mismas.

Los estudios demuestran que las personas con FQ que están más en forma: pueden hacer más ejercicio, tienen una mejor calidad de vida, toleran el calor mejor, e incluso pueden vivir más tiempo.

¿Cuáles son los mejores ejercicios?

La mejor clase de ejercicios es cualquier forma que alguien quiera realizar para mejorar su vida. Los expertos sospechan que el ejercicio aeróbico es el mejor. ('Aeróbico' significa 'con oxígeno', un ejercicio aeróbico no requiere más oxígeno del que los pulmones y corazón pueden proporcionarle a los músculos del cuerpo.) Algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos incluyen: el jogging, la natación, ciclismo, subir escaleras, pasear, y el aerobio.

¿Cada cuánto tiempo debo hacer ejercicio? ¿Con que intensidad? ¿Durante cuánto tiempo?

El programa ideal de ejercicio es de unas tres a cinco sesiones semanales de 30 minutos (sesiones menores no mejoran el estado físico, si son mayores se aumenta el riesgo de hacer una lesión). No planea el empezar con sesiones de 30 minutos; de hecho, comience con sesiones de 10 minutos y gradualmente vaya aumentando hasta los 30 minutos. El ejercicio debe ser lo suficientemente duro como para sentirse placenteramente cansado. (Si solo se siente cansado, es demasiado duro; si solo se siente satisfecho, no es lo suficientemente duro).

¿Bajará mi nivel de oxígeno cuando haga ejercicio?

Probablemente no. En algunos individuos con una enfermedad pulmonar severa (FEV1 menor del 50% del valor predicho), los niveles de oxígeno en sangre deben bajar durante el ejercicio, pero incluso si esto tiene lugar, vuelve a crecer después; y en muchas personas con FQ, incluso aquellos con malas PFTs, los niveles de oxígeno no bajan.

¿Qué pasa si mi nivel de oxígeno baja mientras hago ejercicio?

Un test de ejercicio puede mostrar como esta el ritmo de su corazón cuando sus niveles de oxígeno bajan; su médico puede prescribirle un programa de ejercicios que mantenga el ritmo de su corazón más bajo que el decrecimiento del nivel de oxígeno. Para algunas personas, usar oxígeno mientras se hace ejercicio puede ser muy útil.

¿Qué pasa con el ejercicio cuando hace calor?

Los individuos con FQ pueden hacer ejercicio cuando hace calor, pero pierden más sal y no son tan buenos, sabiendo cuantos fluidos han perdido, como sus compañeros. Los adultos – y especialmente los niños – con FQ, beben menos de lo que deberían, a no ser que hagan un esfuerzo consciente para beber más de lo que su sed les indica que deben beber. También es importante aumentar la toma de sal cuando se hace ejercicio con tiempo caluroso.

¿No quemaré demasiadas calorías y perderé peso?

Probablemente no. Esta en lo cierto sobre que el ejercicio quema calorías, pero también estimula el apetito, así que la mayoría de gente que no tiene sobrepeso al principio no pierden peso con un programa de ejercicio. Los músculos pesan más que la grasa, así que incluso debe ganar peso cuando esté más en forma.

¿Cuál es el lado malo, si lo hay?

El ejercicio supone los mismos peligros para la gente con FQ que para la gente que no la tiene; tobillos torcidos y otras lesiones. Usted se debe concentrar en el ejercicio seguro, por ejemplo, no correr en la oscuridad sin ropa reflectante, no vaya en bicicleta sin casco, o no nade a solas.

¿Puede el ejercicio reemplazar a mi terapia física pectoral?

Probablemente no. El ejercicio es mejor que ver la televisión para la aclaración de los mocos, pero no es tan bueno como los tratamientos pectorales PT o Flutter.

¿Me ayudará el ejercicio a vivir más tiempo?

Todavía no está claro. Un estudio muy importante mostró que las personas con FQ que estaban más en forma eran más propicias a sobrevivir los próximos ocho años, mientras que los de peor estado físico eran los menos propicios a sobrevivir. Hasta que sepamos esto con seguridad, es digno de recordar un viejo dicho: "Ponga o no ponga el ejercicio más años en mi vida, definitivamente pone más vida en mis años".

.....

NOTAS FARMACEUTICAS

CUIDANDO SU NEBULIZADOR – LO QUE DEBE SABER

Los servicios de FQ tienen dos tipos diferentes de nebulizadores para las terapias de inhalación, el PARI LC Plus™, fabricada por los Sistemas Respiratorios PARI, y el Acorn II, fabricado por Marquest. Hay dos reglas a seguir en el cuidado de un nebulizador: 1) Todo nebulizador debe ser limpiado después de cada uso para evitar las infecciones y maximizar la efectividad de la terapia. 2) Todo nebulizador debe ser desinfectado o esterilizado en una base regular. Un fallo al hacer esto pueden llevar a una enfermedad seria o fatal.

El PARI LC Plus™ es un nebulizador reusable que puede ser lavado a mano o colocado en un lavavajillas después de la administración de la medicación. Para lavar a mano el LC Plus, quitar todos los tubos y desensamblar completamente el nebulizador. Todas las partes pueden ser limpiadas, excepto el adaptador para los tubos, con agua caliente y jabón líquido para platos. Aclare todas las partes, prestando especial atención en aclarar cualquier residuo de jabón. Los residuos en el nebulizador pueden afectar negativamente su próxima dosis de medicación. Asegúrese de dejar el nebulizador completamente seco antes de reensamblarlo de nuevo.

Para limpiar el LC Plus en el lavavajillas, desensamblar la unidad, y colocar todas las partes, excepto la máscara y el adaptador de los tubos, en una cesta de lavavajillas en la rejilla superior del lavavajillas. Asegúrese de lavar y secar su unidad después de cada tratamiento.

El LC Plus también debe ser esterilizado después de cualquier otro tratamiento. Empieza por limpiar el nebulizador como se describió anteriormente. El LC Plus debe ser

esterilizado hirviendo el nebulizador en agua durante 10 minutos, o remojando todas las partes (excepto el adaptador de los tubos) en una solución con una parte de vinagre blanco destilado y tres partes de agua caliente del grifo durante una hora. Aclare todas las partes del nebulizador con agua templada del grifo y séquelas con un trapo limpio y sin hilos. Deseche la solución de vinagre cuando la desinfección esté hecha.

Los Servicios de FQ también venden el nebulizador Acorn II. El Acorn II es una unidad desechable, y no está diseñada para ser hervida en agua caliente o limpiada en lavavajillas. Mientras que el fabricante de Acorn II no recomienda lavar y rehusar el nebulizador, algunos estudios médicos indican que si se limpia y seca profundamente el Acorn II puede ser reutilizado por un corto periodo de tiempo. Consulte con su médico de FQ para determinar si el reutilizar el Acorn II es apropiado para usted. Para conseguir el tratamiento más seguro y efectivo, coloque de nuevo el nebulizador en una base regular (al menos cada seis meses con el LC Plus y bajo la recomendación de su médico si se trata del Acorn II). También tenga en mente que para distintas medicaciones se deben usar nebulizadores distintos, y deben ser limpiados y desinfectados regularmente. Por favor llame a su Farmacéutico de Servicios de FQ si tiene alguna pregunta sobre la limpieza o cuidado de su nebulizador.

TERAPIA DE INHALACIÓN CON DOSIS MEDIDA **MÁS FÁCIL Y MÁS EFECTIVA**

La efectiva administración de terapias con dosis medidas, como Intal y Atrovent, pueden ser un reto para muchos. Las terapias de dosis medidas dispensan una cantidad específica de medicación con cada activación del dispositivo. Dado que la medicación es administrada en un pequeño y corto estallido, se debe inhalar a la vez que la medicación es administrada. Si no se inspira al mismo tiempo que la medicación es dispensada, no se recibirá el máximo beneficio del tratamiento. El uso de un espaciador puede ayudar mucho a la administración efectiva de estos medicamentos. Un espaciador es una bolsa en la que se pone la medicación. Los fármacos se mezclan con aire en la bolsa y pueden ser inhalados a un ritmo más conveniente. Los Servicios de FQ proveen de espaciadores con un precio de 16 dólares, y pueden ser apropiados a sus necesidades. Por favor contactar con su farmacéutico de los Servicios de FQ para aprender como puede hacer que sus tratamientos sean más fáciles y más efectivos.