

Rehabilitación pulmonar en enfermedades pulmonares crónicas obstructivas (COPD)

Condición: La enfermedad pulmonar crónica obstructiva (COPD, por sus siglas en inglés) es una enfermedad del pulmón que causa una sensación de dificultad respiratoria debido al colapso de las vías respiratorias, lo que provoca que el aire quede atrapado. Esta afección aumenta el riesgo de desarrollar neumonía y bronquitis, infección de los pulmones y las vías respiratorias.

Antecedentes: La incidencia mundial de COPD es alta donde la calidad del aire es deficiente y en personas que fuman. En los Estados Unidos, COPD afecta al 5% de la población y causa aproximadamente 120.000 muertes cada año.

Factores de riesgo: En los EE. UU. el tabaquismo es el mayor factor de riesgo para la COPD, pero la exposición ocupacional al polvo, humos y alérgenos tóxicos, así como la mala calidad del aire en el hogar, pueden ser factores contribuyentes.

Historia y síntomas: Dificultad para respirar, sibilancias, opresión en el pecho, tos que no desaparece y tos que produce moco son síntomas asociados con la COPD. Por lo general, los médicos preguntan sobre cualquier historial de tabaquismo, por ejemplo, cuánto tiempo lleva fumando alguien, cuántos paquetes al día se fuman y si otras personas en el hogar son fumadores.

Examen físico: El examen de los pulmones incluye escuchar los sonidos de la respiración y buscar signos de esfuerzo excesivo para respirar. Un pequeño sensor en el dedo medirá el nivel de oxígeno en la sangre. A medida que se pierde tejido pulmonar, la cavidad torácica puede aumentar en diámetro y tomar la forma de un barril o moverse hacia abajo más allá del diafragma (el músculo grande debajo de los pulmones) causando un movimiento anormal hacia adentro en la caja torácica inferior.

Proceso de diagnóstico: Una radiografía de pecho es importante para visualizar el interior del tórax en busca de cualquier cosa que pueda suponer un riesgo para la salud. Las pruebas de función pulmonar miden la cantidad de aire en los pulmones y la rapidez con que el aire entra y sale. Las pruebas adicionales pueden incluir una tomografía computarizada del tórax.

Manejo de rehabilitación: Un referido a un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) es una buena idea porque es importante considerar todas las condiciones médicas que necesitan atención y tener acceso a todas las diferentes terapias que pueda necesitar. Un programa de asistencia para dejar de fumar puede ayudar al paciente que tiene problemas de tabaquismo. Existen muchos medicamentos eficaces, algunos inhalados, que abren las vías respiratorias y reducen la inflamación. El ejercicio regular según tolerado es recomendable. Debe incluir algo de ejercicio de alta y baja intensidad, utilizando las extremidades superiores e inferiores. El ejercicio de resistencia es especialmente útil para los pacientes que han perdido masa muscular. La terapia respiratoria para enseñar técnicas de respiración con los labios fruncidos (parcialmente cerrados) ayuda a mantener abiertas las vías respiratorias y reduce el atrapamiento de aire. La vibración y el posicionamiento óptimo del cuerpo pueden ayudar a movilizar secreciones excesivas de moco. La terapia ocupacional es útil para minimizar el impacto funcional de la COPD en las actividades diarias y para brindar una educación integral a los familiares y cuidadores.

Otros recursos para pacientes y familias: La campaña Aprenda más sobre COPD del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre del Instituto Nacional de Salud Breathe Better[®] ofrece recursos que pueden ayudar.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.