

Beneficios de los ejercicios de resistencia en pacientes de 40 a 80 años con EPOC.

RIVERA VALENCIA, Izamary*, SALINAS ROMANO, Lizbeth, VIAZCAN LEDEZMA, Brenda Lissete y CIENFUEGOS ZAMUDIO, Maribel.
ID 1^{er} autor: Rivera Valencia Izamary y CVU 1^{er} autor: Fisioterapeuta
ID 2^{do} autor: Salinas Romano Lizbeth y CVU 2^{do} autor: Fisioterapeuta
ID 3^{er} autor: Viazcan Ledezma Brenda Lissete y CVU 3^{er} autor: Pasante de Terapia Fisica
ID 4^{to} autor: Cienfuegos Zamudio Maribel y CVU 4^{to} autor: Estudiante de fisioterapia

FISIORIVA Fisioterapia & Rehabilitación
fisioriva@gmail.com

Resumen (ÁREA TEMÁTICA: CBS)

Según la OMS 2019, EPOC es la patología respiratoria crónica más importante dentro del aparato respiratorio, un programa de rehabilitación es cada vez más frecuente; en los últimos años se han realizado numerosos trabajos que estudian sus beneficios. Por medio de la terapia respiratoria. Esta investigación pretende mostrar los efectos terapéuticos del entrenamiento de resistencia en el tratamiento para EPOC en pacientes adultos .

Introducción

EPOC es una patología que afecta el sistema respiratorio, limitando el flujo aéreo, ocupa el cuarto lugar de las comorbilidades en el mundo, por predisposición genética o factores ambientales. La fisioterapia respiratoria por un programa de rehabilitación de resistencia aportará mejoras en la calidad de vida del paciente y mejoras fisiológicas. Tendrá un papel primordial, ya que será piedra angular en el equipo interdisciplinar de salud para la recuperación de las secuelas que esta enfermedad pueda dejar a nivel de función pulmonar y de capacidad funcional, mejorar la calidad de vida.

Materiales y Métodos

Estudio descriptivo, método teórico-analítico. Investigaciones experimentales. Criterios de inclusión: ensayos clínicos y estudios de cohorte con diagnóstico de EPOC en edades de 40 a 80 años; estudios con datos que recogieran la efectividades del ejercicio de resistencia. Criterios de exclusión: bibliografía mayor a 10 años, estudios sin diagnóstico de EPOC, en edades menores a 40 años, que no indicaran la intervención fisioterapéutica.

Resultados

| Autor(es) | Resultados |
|---|---|
| Efectos del entrenamiento de resistencia sobre la capacidad de ejercicio en sujetos con enfermedad pulmonar obstructiva crónica: una revisión sistémica y un metanálisis. Bo Yu, Shuping Tong, Yan Wu, Mohamed E.A., Min Cao (2021). | El ejercicio de resistencia mejora los cuestionarios de marcha de 6 min, con mejoras en el cuestionario de calidad de vida. |

| | |
|--|---|
| Efectos del entrenamiento de baja carga/alta repetición sobre la capacidad de ejercicio, el estado de salud y la adaptación de los músculos de las extremidades en pacientes con EPOC grave. | El estado de salud, la función muscular, disnea redujeron durante el entrenamiento. |
|--|---|

Conclusiones

Contar con un programa de ejercicio físico constituye un pilar en los programas hospitalarios y domiciliarios de rehabilitación de la EPOC. La práctica diaria, constituye una mejora del paciente, el programa de ejercicio hará que el paciente tenga una mejor adaptación al esfuerzo, sin complicaciones ventilatorias. Mejorará la eficacia del transporte de oxígeno a todos los órganos mediante una mejor respuesta cardiovascular, aumentará la fuerza y resistencia de los músculos que participan en la respiración, así como los del sistema esquelético. Finalmente, disminuirá la disnea, el cansancio muscular y la fatiga general.

Futuro de investigación

Proponer a la fisioterapia respiratoria como tratamiento para mejorar el estado de salud de los pacientes y así contribuir de forma efectiva en la calidad de vida del paciente

Referencias

Effects of resistance training on exercise ability in chronic obstructive pulmonary disease subjects: A systematic review and meta-analysis
2021. Bo Yu, Shuping Tong, Yan Wu, Mohamed E. A. Abdelrahim, Min Cao. 10.1111/ijcp.14373
International Journal of Clinical Practice
Impact of Resistance Training in Subjects With COPD: A Systematic Review and Meta-Analysis
2015. W.-h. Liao, J.-w. Chen, X. Chen, L. Lin, H.-y. Yan, Y.-q. Zhou, R. Chen. 10.4187/respcare.03598.Respiratory Care
Effects of Low-Load/High-Repetition Resistance Training on Exercise Capacity, Health Status, and Limb Muscle Adaptation in Patients With Severe COPD
2021. Andre Nyberg, Mickael Martin, Didier Saey, Nadia Milad, Dany Patoine, Mathieu C. Morissette, Dominique Auger, Per Stål, Francois Maltais. 10.1016/j.chest.2020.12.005. Chest