

● DETALLES.

¿Qué es?

Es una dolencia pulmonar crónica que conlleva dificultades respiratorias con la inflamación de las vías respiratorias.

¿Cómo afecta?

Incide negativamente en el momento de realizar cualquier actividad. Los síntomas son tos, baja capacidad respiratoria o ruido respiratorio.
Supone una capacidad física escasa y limitada, genera grandes fatigas musculares.

Tasa de incidencia por sexo



4,2% · 3,9%

● NOTAS ESCIALES.



Es adecuado respirar por la nariz. Toma de conciencia y promoción de este tipo de respiración en las sesiones. Se consideran actividades adecuadas los intermitentes deportivos de equipo (fútbol, balonmano) y la natación, entre otras.
La actividad física mejora la resistencia al esfuerzo, la tolerancia al esfuerzo.



La capacidad limitada de ventilación provoca la imposibilidad de mantener el esfuerzo. Hay que tener atención en zonas de polución, alergias, lugares de humedad y exteriores. La disponibilidad del fármaco como medida preventiva de situaciones de crisis es importante.



La práctica de actividad física en ambientes fríos o cálidos no es recomendable por su influencia en las vías respiratorias. Evitar la inhalación oral. Hay que evitar los ejercicios físicos de larga duración. Mayores de 90 minutos.

● CRITERIOS DE EJERCICIO

Resistencia 		Fuerza 	
 30-60 minutos	 13-14 en la escala de BORG	 8-12 repeticiones 8-10 ejercicios	 11-13 en la escala de BORG
 5 días a la semana	 Lo que mueve un gran grupo muscular.	 2 días / semana <	 Desde autocargas hasta cintas elásticas, pisos libres y máquinas
 Tiempo	 Frecuencia	 Intensidad	 Tipo

● ENLACES

Bibliografía:
www.exerciseismedicine.org
www.acsm.org

GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>

