El ejercicio combate la oxidación y permite que el sistema arterial tenga un mayor flujo sanguíneo y oxigenación.

NOTIMEX

Guadalajara.- Más de 80 por ciento de los pacientes que son atendidos en el programa de Rehabilitación Pulmonar en el Servicio de Rehabilitación y Medicina Física del Hospital de Especialidades del IMSS en Jalisco, reportan mejoría en su calidad de vida.

El titular del Servicio de Rehabilitación y Medicina Física del Hospital de Especialidades, Jorge Romano Romero, dijo que alrededor de 200 pacientes al mes reciben los beneficios de esta terapia, quienes son derivados de los servicios de Fisiología Pulmonar y Neumología del mismo hospital.

Explicó que estos pacientes, quienes generalmente tienen diagnóstico de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), asma, afectaciones bronquiales, entre otras patologías, suelen padecer fatiga crónica, por lo tanto les recomiendan acciones para un mejor rendimiento físico y evitar desgaste innecesario o excesivo en distintas actividades cotidianas.

Afirmó que tras recibir su plan de rehabilitación pulmonar, los pacientes son citados cada seis meses para evaluar su mejoría, que dependerá del apego a la terapia, ya que estos ejercicios para mejorar la respiración están indicados para realizarse por lo menos tres veces al día.

Resaltó que el fortalecimiento de músculos que intervienen en la función respiratoria y permiten que la caja torácica tenga una mayor capacidad de captación de oxígeno, es parte del tratamiento para personas con afecciones respiratorias.

Manifestó que el ejercicio combate la oxidación y permite que el sistema arterial tenga un mayor flujo sanguíneo y oxigenación.

Detalló que en el programa se sugieren ejercicios de presión abdominal, "elevación de brazos para lograr una dilatación de caja torácica, inspiración forzada que consiste en sostener la respiración por algunos segundos, entre otras prácticas que fortalecen los músculos que rodean al aparato respiratorio".

Subrayó que con la finalidad de mantener un sistema respiratorio en buenas condiciones, "se recomienda a la población en general realizar ejercicio de manera constante de preferencia de tipo aeróbico, sobre todo a personas que tengan antecedentes de tabaquismo".