

# Noticias del Aire Fresco

Un Boletín  
Especial para los  
Afiliados de MVP

Edición 2 | 2016

Y0051\_3304 MVPCLIN0016 (10/2016)

# Usando el Ejercicio para Sentirse Mejor

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés) muchas veces dificulta la respiración, lo que a la vez puede limitar su nivel de actividad y cuánto ejercicio hace. No obstante es importante permanecer activo y hacer ejercicio si padece de la COPD.

## La actividad y el ejercicio pueden:

- Desarrollar el fortalecimiento de los músculos y la resistencia. Esto le ayudará a ser más activo— podrá hacer más actividades por más largos períodos de tiempo.
- Reducir su dificultad para respirar.

Los ejercicios para la COPD se pueden hacer en casi cualquier lado. Estos ejercicios suelen hacerse como parte de un programa de rehabilitación pulmonar.

Siempre debe consultar con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Los problemas cardíacos, tal como la enfermedad de arteria coronaria (CAD, por sus siglas en inglés) o la hipertensión, son comunes en las personas que padecen de la COPD y pueden que limiten sus opciones en cuanto al ejercicio. Puede que necesite de la supervisión médica cuando inicie su programa.

## ¿Cómo puedo hacer ejercicios para la COPD?

Los ejercicios para la COPD son sencillos de hacer y toman poco tiempo. Por lo general, consisten en ejercicios aeróbicos que incrementan el flujo del oxígeno a los músculos así como ejercicios para la parte superior e inferior del cuerpo que fortalecen los músculos.

Siempre consulte con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Las personas que

padecen de la COPD pueden tener problemas cardíacos, tal como la enfermedad de arteria coronaria (CAD, por sus siglas en inglés) o la hipertensión que limitan las opciones del ejercicio. Puede ser necesario que necesite de supervisión médica al iniciar con su programa.

Si experimenta dificultad para respirar mientras hace estos ejercicios, descanse en una posición con los hombros apoyados (tal como una silla) y espere hasta que pueda respirar fácilmente de nuevo.

## Para Empezar

### Para empezar con un programa de ejercicios:

- Hable con su médico. Él o ella podrá pedirle que haga ejercicios específicos y le ayudará a determinar no solo qué tan seguido o por cuánto tiempo los debe hacer pero cómo sentar las metas a largo plazo para su programa de ejercicios. Aunque pueda tomar varias semanas alcanzar sus metas, lo que tome no es tan importante como hacer los ejercicios de forma consistente.
- Empiece poco a poco y de forma gradual. Por cada ejercicio, mida el tiempo que le lleva hacerlo o cuente el número de veces que lo puede hacer hasta que le falte un poco el aliento. Luego descanse y siga con el siguiente ejercicio. Cada semana, incremente el tiempo que pasa haciendo los ejercicios o cuántas veces hace cada uno de ellos.
- Seleccione aquellas actividades que disfrute.
- Siempre haga un calentamiento y un enfriamiento antes de empezar y después de terminar. Esta es una buena oportunidad para hacer ejercicios de estiramiento.
- Preste atención a su respiración. Trate de inhalar lentamente para ahorrar el aliento. Inhale por la nariz



con la boca cerrada. Esto calienta e hidrata el aire que respira. Exhale por los labios fruncidos.

## Los Ejercicios Aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos incrementan la cantidad de oxígeno que llega a los músculos, lo que les permite funcionar por más tiempo. Esto le ayuda a hacer más actividades por más largos períodos de tiempo.

Cualquier ejercicio que eleve su ritmo cardíaco y lo mantenga elevado por un período de tiempo extendido mejorará su aptitud aeróbica. Estos ejercicios incluyen caminar, usar una rueda de andar, hacer ciclismo o usar una bicicleta estacionaria, la natación y los aeróbicos acuáticos.

Las actividades diarias también pueden ser aeróbicas: caminar al trabajo o hacer diligencias, barrer (quizás mientras escucha música animada), jugar activamente con los niños y sacar a caminar al perro.

Hay una manera fácil de determinar si su ritmo cardíaco ha alcanzado el nivel correcto durante los ejercicios aeróbicos:

- Si no puede hablar mientras hace los ejercicios, está ejerciendo muy fuerte.
- Si puede hablar mientras hace los ejercicios, lo está haciendo bien.
- Si puede cantar mientras hace los ejercicios, quizás no se esté ejerciendo lo suficiente.

Hable con su médico antes de iniciar un ejercicio aeróbico. Él o ella le podrá indicar qué tan seguido y por cuánto tiempo debe hacer ejercicios y cómo establecer sus metas del ejercicio a largo plazo.

## Ejercicios para la Parte Inferior del Cuerpo

Extender las rodillas, elevar las piernas y los escalones desarrollan los músculos de la parte inferior del cuerpo y le ayudarán a moverse más fácilmente por períodos de tiempo más largos.

Hable con su médico antes de empezar con estos ejercicios. Él o ella le ayudará a determinar qué tan seguido y por cuánto tiempo debe hacer los ejercicios y cómo establecer sus metas de ejercicio al largo plazo.

©1995–2015 Healthwise, Incorporado. [healthwise.org](http://healthwise.org). Reimpreso con permiso para uso personal solamente. El contenido no se distribuirá más. Esta información no reemplaza la asesoría de un médico. Healthwise renuncia a cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

MVP Health Care ofrece una Programa de administración de salud para los afiliados que viven con la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD, por sus siglas en inglés). Para más información o para ver si califica, llame al 1-866-942-7966. El programa de MVP está basado en la Estrategia Global para el Diagnóstico, Administración, y Prevención de la COPD, Iniciativa Global para la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (GOLD, por sus siglas en inglés).

La información en este boletín no constituye asesoría médica. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

- **Las extensiones de las rodillas.** Siéntese en una silla con los pies ligeramente separados. Exhale mientras endereza la rodilla y levante la pierna inferior. Inhale a la vez que dobla la rodilla y regrese el pie al suelo.
- **Las elevaciones de las piernas.** Siéntese en una silla con los pies ligeramente separados. Exhale mientras levanta una pierna hacia arriba de modo que la rodilla se eleve hacia el hombro. Inhale a la vez que vuelve a bajar el pie al suelo.
- **Los escalones.** Empiece en un tramo de escalones con una barandilla para sostenerse. Exhale a la vez que sube una grada. Inhale a la vez que baje una grada.

## Ejercicios para la Parte Superior del Cuerpo

Los ejercicios para la parte superior del cuerpo incrementan la fortaleza de los músculos de los brazos y de los hombros que proveen apoyo a la caja torácica y pueden ayudar a mejorar la respiración. Ayudan en las tareas diarias como cargar las compras y hacer la labor doméstica.

Hable con su médico antes de iniciar estos ejercicios. Él o ella le ayudará a determinar qué tan frecuente y por cuánto tiempo debe hacer los ejercicios y cómo establecer sus metas de ejercicio a largo plazo.

- **Extensiones de brazo.** Empiece con los brazos a los lados. Exhale mientras levanta un brazo a la altura del hombro manteniendo el brazo recto y apuntando hacia el lado. Inhale a la vez que baja el brazo hacia el lado.
- **Círculos con los codos.** Siéntese o póngase de pie con los pies ligeramente separados. Coloque las manos sobre los hombros con los codos a nivel del hombro y apuntando hacia afuera. Lentamente haga un círculo con los codos. Exhale mientras empieza a hacer el círculo e inhale mientras va completando el círculo.
- **La respiración con los codos.** Siéntese con los pies ligeramente separados. Levante los codos al nivel de los hombros y tóquese la punta de los dedos en frente del pecho. Inhale mientras hace los codos hacia atrás de modo que las puntas de los dedos se separen. Exhale a la vez que regresa los codos y a punta de los dedos a la posición original.



## Comuníquese con Nosotros

Para más información, llame al

**1-866-942-7966**

lunes–viernes, 8:30 am–5:00 pm

TTY: **1-800-662-1220**

## Valoramos su opinión.

Por favor llene una encuesta breve y anónima en el sitio [mvplistsens.com](http://mvplistsens.com). Usaremos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Todas las respuestas son 100 por ciento confidenciales. La encuesta tomar solamente unos minutos para completar.



## Reduzca Su Riesgo de la Gripe y la Pulmonía

Es importante vacunarse contra la gripe y la pulmonía. Muchas muertes relacionadas con la pulmonía son evitables por medio de la vacunación y el tratamiento apropiado. La pulmonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a severa en las personas de todas las edades. Sus señales incluyen: tos, fiebre, fatiga, náusea, vómito, la respiración agitada o dificultad para respirar, escalofríos o dolor en el pecho.

### Ciertas personas son más propensas a enfermarse de pulmonía:

- Los adultos mayores de 65 años.
- Los niños menores de cinco años.
- Las personas menores de 65 años que padecen de condiciones médicas subyacentes (como diabetes y VIH/SIDA).
- Las personas entre los 19–64 años que fuman cigarrillos o tienen asma.

Existen varias estrategias para prevenir la pulmonía y otras infecciones respiratorias tales como los resfríos y la gripe:

- Lávese las manos regularmente.
- Limpie las superficies que se toquen con frecuencia (como tiradores de puertas y encimeras).
- Cúbrase la tos o el estornudo con un pañuelo o con el brazo.
- Limite exponerse al humo del cigarrillo.
- Tome las medidas para tratar, controlar y prevenir las condiciones tales como la diabetes y el VIH/SIDA.

Póngase la vacuna. En los Estados Unidos existen varias vacunas que pueden prevenir las infecciones que causan la pulmonía, incluyendo las vacunas contra el neumococo, Haemophilus influenzae tipo b (Hib), pertussis (tos ferina) y la gripe estacional (flu). Hable con su proveedor de cuidado de salud para más información sobre estas vacunas.



PRSRST STD  
US Postage  
**PAID**  
MVP Health Care

625 State Street  
Schenectady, NY 12305-2111  
[myhealthcare.com](http://myhealthcare.com)

