

MALALTIES RESPIRATÒRIES I CRÒNIQUES FÍSICA I ACTIVITAT

21 gener, 2020



Existeixen nombrosos estudis que avalen que, qualsevol persona que pateixi trastorns respiratoris, independentment de la seva condició física i edat, pot realitzar activitat física de cert nivell sense necessitat de prendre productes per millorar el seu rendiment o emascarar els símptomes dels problemes que presenten.

No és veritat que aquelles persones que presenten problemes respiratoris crònics com asma, bronquitis crònica, emfisema, tuberculosi i fins i tot càncer de pulmó, no puguin fer esport. Existeixen molts estudis que avalen que qualsevol persona independentment de la seva condició física i de la seva edat que pateixi trastorns respiratoris pot realitzar activitat física d'un cert nivell sense necessitat de prendre productes per millorar el seu rendiment esportiu o emascarar els símptomes dels problemes que presenten.

En primer lloc s'ha de consultar amb el pneumòleg, la intenció de realitzar activitat física de forma regular. És imprescindible un control metge, ja que és necessari conèixer l'estat real dels pulmons per saber quina capacitat de captar oxigen i eliminar diòxid de carboni té.

Una vegada coneguts els límits s'ha de començar de forma progressiva l'activitat física sense sobrepassar els límits marcats per l'especialista, ja que en aquests moments és quan es pot posar en risc la salut. Això es deu al fet que l'organisme necessita un equilibri, si els músculs necessiten molt oxigen per mantenir l'activitat, el cervell i les vísceres poden perdre part de l'oxigen que necessiten desencadenant un augment de la freqüència cardíaca i

respiratòria que pot no ser suportat i entrar en xoc o fatiga que costa molt de recuperar.

Qualsevol activitat física és bona per les persones que presentin problemes respiratoris. Malgrat això, és cert que s'ha de tenir en compte l'ambient en el qual es va a realitzar l'esport. L'ideal seria el camp com una bona zona d'arbres i sense contaminació, sense molt fred i en les hores diürnes per evitar l'entrada d'aire fred que pogués irritar i contraure les vies respiratòries.

El millor consell que es pot donar és realitzar l'activitat en grup i parlar mentre es realitza, el fet de poder parlar indica que encara que sui i es noti l'augment de la freqüència cardíaca es pot mantenir l'activitat un cert temps sense risc de fatiga. Hi ha suficient oxigen per poder realitzar l'activitat i el sistema nerviós és capaç de funcionar correctament, ja que no li falta oxigen.

Fer esport augmenta l'esperança de vida en pacients amb malalties cròniques, si s'uneixen a altres hàbits saludables, com dormir durant la nit, menjar de forma adequada i mantenir relacions socials de forma assídua.