

Anexo 1.

Programa de caminatas

¿Qué debo considerar antes de comenzar un programa de ejercicio?

Comente con el personal sanitario que le atiende su disposición a iniciar un programa de ejercicio. Antes de comenzar, **defina unos objetivos razonables** que le gustaría conseguir y anótelos por escrito. Sea consciente de sus limitaciones iniciales y no se desanime. **A medida que avanza en la práctica, verá sus progresos.**

¿Cómo puedo iniciar un programa de caminatas?

Según su capacidad actual de tolerancia al ejercicio, podrá comenzar en un nivel más o menos alto. **Comience por caminar varios minutos** y hágalo **varias veces al día**. Vaya incrementando el tiempo y la distancia recorrida progresivamente. Recuerde que **tiene que esforzarse hasta tener una sensación moderada de ahogo**. Cada vez tendrá mayor tolerancia al ejercicio y el objetivo final es que camine, al menos, treinta minutos dos veces al día.

Para que sea consciente de sus progresos y, eventualmente, resolver cualquier duda con el personal sanitario que le atiende, **es conveniente que se provea de un DIARIO DE CAMINATAS** similar al que en estas páginas le proponemos, y apunte en él las sesiones de ejercicio.

DIARIO DE CAMINATAS

(Programa de entrenamiento básico basado en síntomas)

Escala de disnea de Borg

Sin disnea (ahogo)	0
Muy ligera, prácticamente no se nota	0,5
Muy ligera	1
Ligera	2
Moderada	3
En ocasiones severa	4
Severa	5
Muy severa	7
Muy severa, en ocasiones máxima	9
Máxima	10

Diario de caminatas de D/Dña:

Fecha	Hora	Duración caminata (minutos)	Escala de disnea de Borg	Ejercicios de brazos	Observaciones

En este calendario **debe anotar, cada día, el tiempo que ha estado realizando el ejercicio de marcha**. Los días que realice los ejercicios de brazos los puede marcar con una cruz.

Recomendaciones:

- Evite realizar los ejercicios en las 2 horas siguientes a una comida principal.
- Descanse 30 minutos al finalizar.
- Camine por terreno llano y evite temperaturas extremas.
- Utilice ropa y zapatos cómodos.
- Para valorar la sensación de ahogo, debe tener en cuenta la escala de disnea de Borg, (en el recuadro superior). Lo ideal es mantenerse en 3, (dificultad respiratoria moderada). Nunca pase de 5, (dificultad severa).
- Intente respirar inspirando por la nariz y espirando por la boca y con los labios fruncidos.
- Consulte con su médica/o en caso de síntomas no habituales.
- Además de caminar puede realizar ejercicios con los brazos. Consulte con el personal sanitario.

Registro del momento y síntomas de descompensación

Fecha dd/mm/aa	Aumento del ahogo	Aumento de la cantidad de esputo	Color del esputo (amarillo/ blanco/verde)	Fiebre	Otros

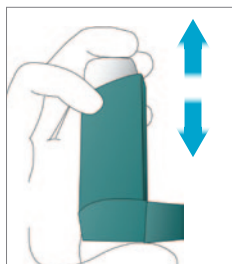
Por favor, escriba las fechas (día, mes y año) de la descompensación de su enfermedad y escriba en la cuadrícula correspondiente los síntomas que ha tenido.

Anexo 2.

Normas de uso para la correcta administración de inhaladores

A) Cartucho presurizado (ICP)

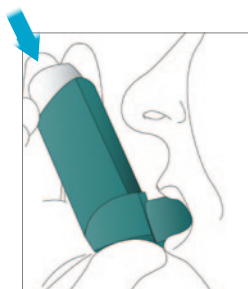
El medicamento se vehicula a través de un gas. *La técnica de uso es:*



1. Colocarse de pie o semi-incorporado.
2. Destapar el cartucho, colocarlo en posición vertical (en forma de L) y agitarlo.
3. Sacar todo el aire del pecho (expiración) de forma lenta y profunda.



4. Colocar la boquilla del cartucho en su boca, apoyada en la lengua, cerrando los labios alrededor de la misma.
5. Meter el aire en el pecho (inspiración) lentamente por la boca.



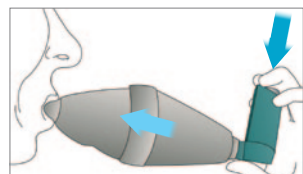
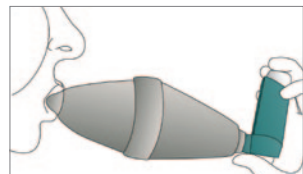
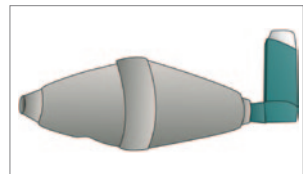
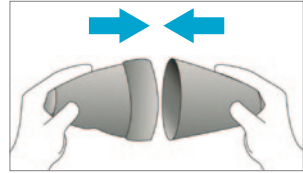
6. Una vez iniciada la inspiración, presionar el cartucho (UNA SOLA VEZ) y seguir inspirando lentamente hasta llenar los pulmones.
7. Retirar el cartucho de la boca y aguantar la respiración unos 10 segundos (contar mentalmente hasta 10).
8. Si tiene que tomar más dosis debe esperar 30 segundos.

B) Cámaras de inhalación

Accesorio para mejorar el uso de los cartuchos presurizados, ya que con la cámara no es necesario coordinar la respiración con el disparo del cartucho.

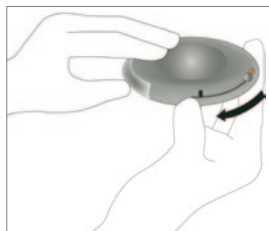
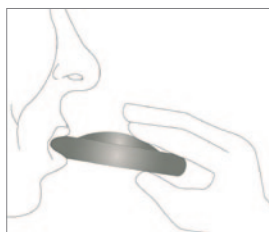
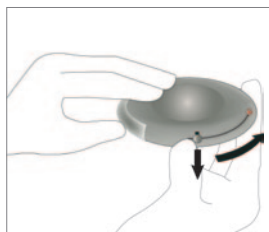
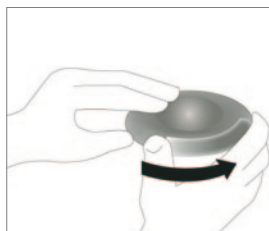
Se usa siguiendo estos pasos:

1. Colocarse de pie o semi-incorporado.
2. Destapar el cartucho y agitarlo.
3. Acoplar el cartucho en el orificio de la cámara.
4. Colocar la boquilla de la cámara en su boca, apoyada en la lengua, cerrando los labios alrededor de la misma.
5. Sacar el aire del pecho (espiración) lenta y profundamente.
6. Efectuar UNA pulsación del cartucho.
7. Meter el aire (inspirar) de la cámara. Si tiene dificultad para realizar una sola inspiración, puede realizar cinco o seis respiraciones a través de la cámara.
8. Si debe repetir dosis, esperar 30 segundos hasta la siguiente.



C) Inhalador de polvo seco tipo Accuhaler

Este dispositivo no tiene gas para transportar el medicamento y presenta algunas ventajas sobre los cartuchos presurizados: es más fácil de usar y transportar, tiene indicador de dosis para saber cuándo se termina el medicamento y no utiliza gases contaminantes. Proporciona 60 dosis del medicamento (con indicador).



La técnica de uso es la siguiente:

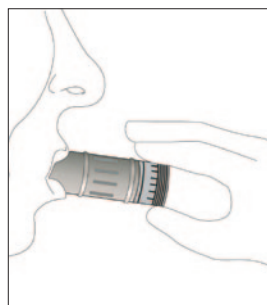
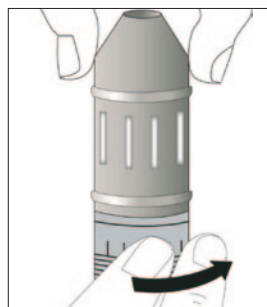
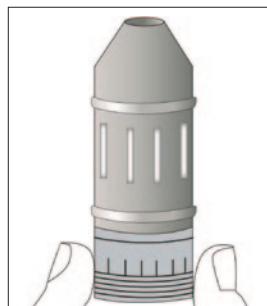
- 1.** Deslizar el protector de la pieza bucal.
- 2.** Pulsar el gatillo lateral hacia abajo y hasta el tope.
- 3.** Sacar el aire del pecho (expiración) de forma lenta y profunda, y hasta el tope (pero no en el inhalador de polvo).
- 4.** Colocar los labios alrededor de la pieza bucal.
- 5.** Aspirar de forma profunda y rápida.
- 6.** Mantener la respiración unos 10 segundos.
- 7.** Espaciar las siguientes dosis 30 segundos.

D) Inhalador de polvo seco tipo Turbuhaler

Similar, en cuanto a características y ventajas, al sistema accuhaler. Proporciona 200 dosis del fármaco.

Los pasos para su utilización son:

1. Desenroscar y retirar la capucha blanca que cubre el inhalador.
2. Sostener el inhalador en posición vertical.
3. Girar la rosca de la parte inferior del inhalador en sentido contrario a las agujas del reloj.
4. A continuación girar la rosca en el sentido de las agujas del reloj hasta que oiga "clic".
5. Sacar el aire del pecho (espiración) lenta y profundamente (pero no en el inhalador de polvo).
6. Colocar la boquilla entre los dientes y cerrar los labios sobre ella.
7. Meter el aire en el pecho (inspirar) de forma enérgica.
8. Mantener la respiración unos 10 segundos.
9. Espaciar las dosis 30 segundos.



E) Inhalador de polvo seco tipo Novolizer



- 1.** Retire el tapón protector.
- 2.** Presione por completo el botón interruptor coloreado. Se oirá un sonoro doble "clic" y el color de la ventana de control (abajo) cambiará de rojo a verde. Entonces suelte el botón coloreado.
- 3.** Expulse todo el aire que pueda lentamente (pero no en el inhalador de polvo).
- 4.** Coloque los labios alrededor de la boquilla. Inhale el polvo con una profunda inspiración hasta que esté completamente "lleno" de aire. Durante esta inspiración se deberá oír un sonoro "clic", que indica que la maniobra ha sido correcta.
- 5.** Contenga la respiración durante unos 10 segundos y, a continuación, siga respirando normalmente.
- 6.** Si precisa una nueva inhalación repita los pasos del 2 al 5.
- 7.** Vuelva a colocar el tapón de protección en la boquilla.

F) Inhalador de polvo seco monodosis tipo Handihaler, Aerolizer o similar.

1. Abrir el dispositivo.
2. Cargar el dispositivo con la cápsula y cerrar el sistema.
3. Presionar los dos botones que están en la base del dispositivo para perforar la cápsula.
4. Espirar lenta y suavemente hasta el final de la espiración.
5. Colocar la boquilla del dispositivo en la boca entre los dientes, cerrar los labios y, con la cabeza ligeramente reclinada hacia atrás, aspirar rápida y profundamente hasta llenar los pulmones de aire.
6. Aguantar la respiración 10 segundos, si es posible.
7. Retirar el dispositivo de la boca y exhalar lentamente.
8. Abrir el inhalador para ver si queda polvo en la cápsula, en caso de que exista un resto de medicamento en la cápsula, repetir de nuevo la aspiración hasta que la cápsula quede vacía.

