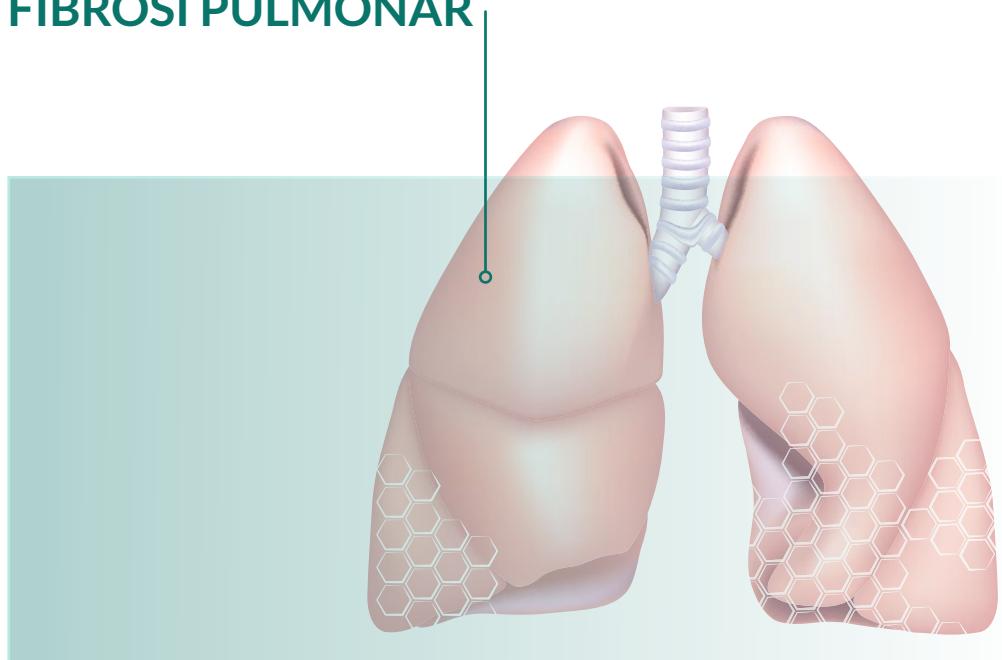




Servei de Pneumologia  
Unitat de Fibrosi Pulmonar

Guia per als pacients  
**FIBROSI PULMONAR**



## QUÈ ÉS LA FIBROSI PULMONAR?

Les malalties pulmonars intersticials difuses són un grup de més de 200 malalties diferents que afecten el teixit pulmonar. Entre totes, la més freqüent és la fibrosi pulmonar, que es caracteritza perquè es produeix una cicatrització anòmala en el pulmó. És una malaltia crònica i irreversible. La fibrosi pot ser secundària a una malaltia específica, o a l'ús de determinats fàrmacs o inhalació de substàncies, etc. En els casos en què es desconeix la causa es denomina fibrosi pulmonar idiopàtica.

### Símptomes

- Manca d'aire o dificultat per respirar en caminar o pujar una costa i en fer una activitat física lleu.
- Tos seca i persistent.
- Cansament i malestar general.
- Altres símptomes: dolor toràcic, coloració blavosa de mans i/o llavis, dolor muscular i articular.

### Diagnòstic

Per a l'estudi de la malaltia es fan diferents exploracions, com ara una radiografia i tomografia (TAC) dels pulmons, analítica de sang completa i proves per conèixer la vostra capacitat pulmonar. De vegades, s'han de dur a terme tècniques invasives com la fibrobroncoscòpia i la biòpsia pulmonar. Després de fer les proves necessàries, s'exposen els casos clínics en un comitè en el qual es reuneixen els diferents especialistes que formen la Unitat per arribar a un diagnòstic clínic.

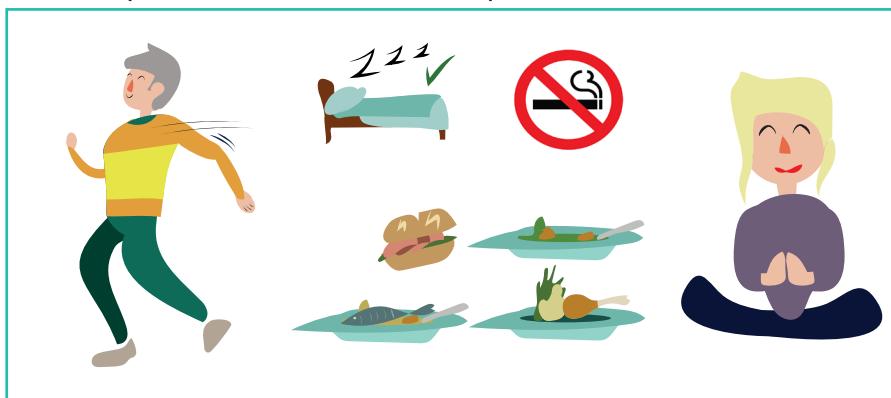
### Comorbiditats

Els pacients amb fibrosi pulmonar tenen més probabilitats de presentar altres malalties, com ara reflux gastroesofàgic, apnea del son, càncer de pulmó i depressió.

## RECOMANACIONS GENERALS

Les recomanacions generals són un grup de mesures que podeu dur a terme per sentir-vos més bé.

- Seguir una alimentació variada i equilibrada per mantenir una bona salut general.
- Evitar el consum de tabac. El tabaquisme agreuja la fibrosi pulmonar.
- Assegurar-vos un bon descans nocturn.
- Controlar l'estrès.
- Fer activitat física suau.
- Evitar l'exposició a contaminants (productes químics tòxics i altres contaminants de l'aire).
- Vacunar-vos contra la grip i altres malalties respiratòries. És important que tot el vostre entorn també es vacuni.
- Participar activament en el tractament.
- Mantenir una bona comunicació amb els especialistes (pneumòleg i/o infermer de referència) per informar sobre qualsevol canvi de símptomes i rebre l'atenció adequada.



## QUINS TRACTAMENTS HI HA DISPONIBLES?

Malauradament, avui dia no hi ha un tractament curatiu per a aquesta malaltia, però hi ha una sèrie de mesures o tractaments no farmacològics que poden millorar la vostra qualitat de vida, com ara una nutrició sana i equilibrada, la rehabilitació respiratòria i l'exercici físic adaptat, així com l'oxigenoteràpia.

### Consells nutricionals

- Mantenir un pes adequat.
- Evitar el consum d'alcohol.
- Preparar els menús amb antelació. S'han d'evitar els aliments no recomanats.
- Fraccionar les menjades i mastegar a poc a poc. La digestió serà més fàcil.
- Cuinar al vapor, bullit, al forn o a la planxa. Fregits i arrebossats, per a consum ocasional.
- Fer sofregits si no patiu reflux. És una forma molt saludable de donar sabor als plats.
- Utilitzar l'oli d'oliva com a greix d'addició principal. És saludable i protegeix de malalties.
- Triar productes frescs o poc manipulats en lloc de productes ultraprocessats.
- Consumir peix blau com a mínim una vegada o dues a la setmana.
- Consumir carn magra, ja que és una font de proteïnes de quantitat alta. Reduir en quantitat i freqüència el consum de carn vermella i carn processada.
- Augmentar el consum de fruites i verdures. Com més varietat millor.

- Millor els productes integrals, sempre que no hi hagi símptomes gastrointestinals.
- Fer sopars lleugers, que no siguin grans quantitats, ni gaire greixosos ni gaire condimentats.



ACONSEGUIREM MANTENIR EL NIVELL D'ENERGIA  
I REFORÇAREM EL SISTEMA IMMUNITARI

## Mesures antireflux

Les mesures antireflux són una sèrie de canvis en l'estil de vida i els hàbits alimentaris que poden ajudar a reduir els símptomes del reflux gastroesofàgic (RGE).

Aquests hàbits inclouen:



Mastegar adequadament els aliments i procurar evitar menjar precipitadament.



Fer menjades de petit volum i evitar les grans ingestes.



Deixar transcorrer més de 3 hores entre menjada i menjada.



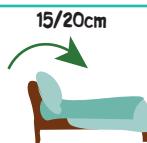
Fer 5 menjades diàries: esmorzar, berenar, dinar, berenar i sopar.



Evitar estirar-vos o ficar-vos al llit fins a 2 hores després d'haver menjat.



Usar roba folgada que no exerceixi pressió sobre l'abdomen.



Elevar la capçalera del llit de 15 a 20 cm.

## Aliments no recomanats

- Aliments picants i condimentats: el consum d'aliments picants i condimentats pot augmentar la producció d'àcid a l'estòmac, cosa que empitjora els símptomes de l'RGE.
- Aliments àcids: els aliments àcids, com ara els cítrics, la tomàtiga i les fruites àcides, poden irritar l'esòfag i augmentar la producció d'àcid a l'estòmac.
- Greixos i aliments fregits: els menjars greixosos i fregits tarden més a digerir-se, la qual cosa augmenta la pressió a l'estòmac i pot provocar que l'àcid pugi cap a l'esòfag.
- Xocolata: la xocolata conté teobromina, substància que pot debilitar l'esfínter esofàgic inferior i provocar que l'àcid pugi cap a l'esòfag.
- Begudes alcohòliques i carbonatades: tant l'alcohol com les begudes carbonatades poden augmentar la producció d'àcids a l'estòmac i empitjorar els símptomes de l'RGE.

VÓS MATEIX OBSERVAREU QUINS ALIMENTS US PROVOQUEN SÍMPTOMES I REFLUX. EVITAU-LOS

## Activitat física i rehabilitació respiratòria

L'exercici us ajudarà a millorar la capacitat respiratòria, a prevenir complicacions i a mantenir-vos més actiu. L'activitat pot ser caminar, fer exercicis de força o dedicar temps a les vostres aficions.

Heu de crear una rutina d'exercicis senzills i suaus que s'adapti a les vostres necessitats. Establiu objectius realistes. La pràctica d'exercici regular (2 o 3 pics per setmana) us ajudarà a sentir-vos més fort i us servirà per dur a terme les vostres activitats quotidianes.

Alguns dels beneficis que podeu obtenir en fer exercici són els següents:

- Millora de la força, resistència, agilitat i coordinació.
- Millora de la forma física.

- Menor dificultat per respirar.
- Millora de la mobilitat i qualitat de vida.
- Millora de la salut mental.



Els programes de rehabilitació pulmonar poden ser eficaços en pacients amb dispnea greu i baixa capacitat d'exercici.

Uniu-vos al programa d'exercici físic adaptat per a persones amb fibrosi pulmonar idiopàtica (FPI) de la Fundació Siel Bleu Espanya.

Feis els exercicis al vostre ritme i intensitat.

Són un total de 16 sessions (càpsules) d'entrenament gratuït, de 45 minuts cadascuna, per a persones amb problemes respiratoris.

<https://sielbleu.es/videos-ejercicio-fisico-para-pacientes-con-fibrosis-pulmonar-idiopatica/>



## Oxigenoteràpia a l'esforç

Si el vostre oxigen en sang està per sota de 55 mmHg o 90 % de saturació d'O<sub>2</sub>, o l'oxigen us baixa durant la prova de la marxa de 6 minuts (6MWT), el pneumòleg us pautarà oxigen suplementari. Hi ha diversos sistemes. El metge us suggerirà el més adequat segons la situació clínica i el nivell d'activitat.

Heu de saber el següent:

- L'ús d'oxigen no pot aturar el dany pulmonar, però pot fer que la respiració i l'exercici siguin més fàcils, i us permeti continuar amb la vostra vida al més actiu possible.

- L'oxigen no causa addicció.
- Podeu prevenir o disminuir les complicacions associades i millorar el son i la sensació de benestar.
- No permeteu que fumin a prop del tanc d'oxigen per risc d'explosió.
- Una manca crònica d'oxigen fa que el cor treballi més del que és necessari.
- Inicialment, haureu d'utilitzar l'oxigen durant l'exercici: sortir a passejar, anar a comprar...



Pel que fa al tractament farmacològic, els medicaments utilitzats dependran del tipus de fibrosi pulmonar diagnosticada; s'utilitzen fàrmacs que disminueixen la inflamació (com els corticoides) i fàrmacs específics per a la fibrosi, com els antifibròtics (Nintedanib i Pirfenidona). En alguns casos determinats, el vostre metge us pot suggerir la realització d'un trasplantament pulmonar. La funció d'aquests tractaments és alleujar i controlar els símptomes, i fer més lenta la progressió de la malaltia.

## Nintedanib

(Contraindicat si teniu al·lèrgia al cacauet o a la soja).

- Els efectes adversos més freqüents inclouen molèsties gastrointestinals i/o diarrea.
- El metge us indicarà la dosi que heu de prendre.
- La dosi habitual és d'1 càpsula de 150 mg, 2 vegades al dia, encara que hi ha la presentació de 100 mg.
- Empassau-vos la càpsula sencera (sense mastegar).
- És important prendre la càpsula durant les menjades o immediatament després.
- L'heu de prendre cada dia aproximadament a la mateixa hora, amb un interval de 12 hores (matí/vespre).
- Preneu la dosi següent segons l'horari habitual i no recupereu les dosis oblidades.
- No prengueu dosis addicionals.
- Consultau el metge o l'infermer si teniu dubtes sobre la medicació. No cesseu el tractament.



## Pirfenidona

(El suc de pomelo pot fer que el fàrmac no funcioni correctament).



Podeu presentar més sensibilitat a la llum solar (photosensibilitat) i granellada a la pell. Evitau el sol (també els llums de raigs UVA). Utilitzau cada dia una crema de protecció solar (SPF 50) i posau-vos un capell i peces que us protegeixin la pell per evitar cremades del sol. No prengueu el sol immediatament després de prendre la medicació.

- Normalment s'administra aquest medicament augmentant gradualment la dosi:
  - Durant els primers 7 dies: preneu 1 càpsula de 267 mg, 3 vegades al dia.
  - Entre els dies 8 i 14: preneu 2 càpsules de 267 mg, 3 vegades al dia.
  - A partir del dia 15 (manteniment): preneu 1 càpsula de 801 mg, 3 vegades al dia.
- Empassau-vos les càpsules senceres amb aigua, durant o després d'un menjada per reduir el risc d'efectes secundaris com ara nàusees (sensació de malestar) i mareig. Si els símptomes persisteixen, acudiu al vostre metge.
- Si oblidau prendre una dosi, preneu-la tan aviat com us en recordeu.

- No prengueu una dosi doble per compensar les dosis oblidades. Cada dosi s'ha de separar per un interval de 3 hores com a mínim. No prengueu més càpsules al dia de les que corresponen a la vostra dosi diària receptada.

El tipus de tractament es pot veure afectat si hi ha altres malalties o afeccions, si es prenen altres medicaments o si es tenen efectes secundaris. Per minimitzar aquests efectes secundaris és molt important seguir les pautes del personal sanitari de la Unitat.

A la Unitat també hi ha un equip de professionals sanitaris especialistes en tractaments pal·liatius. Els pacients que empitjoren malgrat el tractament específic es poden beneficiar de teràpies pal·liatives per disminuir símptomes com ara la manca d'aire i la tos.

En algunes ocasions no cal fer tractament mèdic, però sí seguiment clínic per valorar la funció pulmonar. El seguiment es fa amb visita clínica i proves de funció respiratòria. Si cal, també es farà un radiografia pulmonar o un nou TAC.

## ACTIVITAT ASSISTENCIAL

- Consulta monogràfica de patologia intersticial (2 dies a la setmana).
- Consulta conjunta amb Reumatologia (1 dia al mes).
- Consulta infermeria (quinzenal).
- Atenció telefònica urgent infermeria i farmàcia (08.00-15.00 h, dies feiners).
- Consulta conjunta pal·liatius hospitalaris (segons necessitats).
- Exploracions complementàries (tomografia computada —TAC—, proves de funció respiratòria, test de la marxa, broncoscòpia, rentat broncoalveolar, criobiòpsia pulmonar, biòpsia pulmonar per videotoracoscòpia).

- Comitè multidisciplinari de malalties respiratòries (quinzenal).
- Hospital de dia.
- Dispensació hospitalària de fàrmacs antifibròtics.
- Hospitalització planta de Pneumologia.
- Rehabilitació respiratòria.
- Assajos clínics.
- Investigació: clínica i bàsica (IdISBa).



# COMITÈ D'EXPERTS DE LA UNITAT DE FIBROSI PULMONAR

## Servei de Pneumologia

Dra. Belén Núñez  
Dr. Jaume Sauleta  
Dr. Ernest Sala  
Carmen Rendón (infermera)  
Meritxell López (infermera)  
Elena Gironella (administrativa)

## Servei de Radiologia

Dr. Joan Palmer  
Dr. Néstor Calvo  
Dra. Luminita Noix  
Dra. Mercedes Rodríguez

## Servei d'Anatomia Patològica

Dra. Cristina Gómez

## Servei de Reumatologia

Dra. Julia Fernández  
Dr. Jordi Fiter

## Servei de Medicina Interna

Dr. Lucio Pallarés

## Servei de Cirurgia Toràcica

Dr. Ángel Carvajal

## Servei de Farmàcia

Raquel Rodríguez

## Servei de Rehabilitació

Dra. Blanca Sabala

## Suport psicològic

M. Luisa Mestre

## Dietista

Maite Colomar

## Equip de pal·liatius

Dra. Catalina Rosselló  
Dr. Mateo Mannucci  
Ana Albert (infermera)

## ACTIVITATS PER A PACIENTS

A la nostra Unitat s'organitzen diferents activitats per a pacients i familiars. L'objectiu és oferir-los informació pràctica i d'utilitat per millorar-ne el benestar i la qualitat de vida, així com permetre'ls compartir inquietuds i intercanviar experiències.

Aquestes sessions es fan en un entorn més còmode i relaxat que una consulta mèdica i estan dirigides per professionals especialitzats.



## ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS I MALALTS

Associació de Familiars i Malalts de Fibrosi Pulmonar Idiopàtica, Fibrosi Familiar i Trastorns Relacionats (AEFP). <http://fibrosis-pulmonar.es>

## INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- Societat Espanyola de Pneumologia i Cirurgia Toràcica. (SEPAR).  
Què és la fibrosi pulmonar idiopàtica?  
<https://www.separ.es/?q=node/929>
- Donant suport als pacients amb fibrosi pulmonar idiopàtica.  
<https://www.luchaporlafpi.es>
- Fibrosi pulmonar, guia per a pacients.  
<https://www.vivirconfibrosis-pulmonar.com>
- Roche Pacients. Fibrosi pulmonar idiopàtica.  
<https://rochepacientes.es/fibrosis-pulmonar-idiopatica.html>
- Boehringer Ingelheim. Guia per prendre Nintedanib en la fibrosi pulmonar.  
[https://www.patsu.io/assets/global/docs/sms/es\\_zfbned\\_Guia%20uso%20Ofev.pdf](https://www.patsu.io/assets/global/docs/sms/es_zfbned_Guia%20uso%20Ofev.pdf)



Roche pacients



Viure amb fibrosi pulmonar



Guia per prendre Nintedanib

## COM PODEU COMUNICAR-VOS AMB NOSALTRES?

Sempre que tingueu dubtes o necessiteu contactar amb nosaltres per algun tema relacionat amb la vostra malaltia o tractament, podeu fer-ho per via telefònica o per correu electrònic.

**Horari d'atenció: de dilluns a divendres, de 8.00 ha 15.00 h.**

- Telèfon infermeria: 682 15 95 15
- Telèfon farmàcia hospitalària: 669 39 29 38
- Telèfon secretària Pneumologia (Elena Gironella): 871 20 54 19
- A/e: [hse.fibrosis pulmonar@ssib.es](mailto:hse.fibrosis pulmonar@ssib.es)

Si teniu una emergència mèdica, telefonau al 061 o acudiu a Urgències de l'Hospital Universitari Son Espases.

### NOTES

## NOTAS

Si cree que tiene una emergencia médica, llame al 061 o acuda a Urgencias del Hospital Universitario Son Espases.

- C.e: hse.fibrosisplumonar@ssib.es
- Teléfono secretaría Pneumología (Elena Gironella): 871 20 54 19
- Teléfono farmacia hospitalaria: 669 39 29 38
- Teléfono enfermería: 682 15 95 15

Horario de atención: de lunes a viernes, de 08.00 h a 15.00 h.

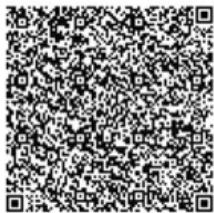
Siempre que tenga dudas o necesite contactar con nosotros por algún tema relacionado con su enfermedad o tratamiento, puede hacerlo por vía telefónica o por correo electrónico.

¿COMO COMUNICARSE CON NOSOTROS?

Rocche Pacientes

Vivir con fibrosis pulmonar

Guía para tomar Nitroedanib



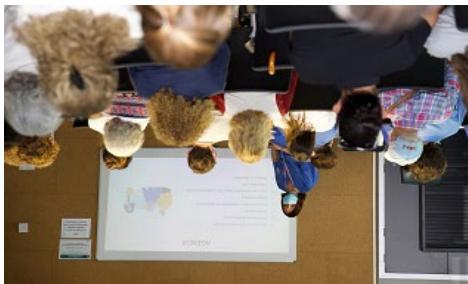
- Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica. (SEPAR).
  - ¿Qué es la fibrosis pulmonar idiopática?  
<https://www.separ.es/?q=node/929>
  - Apoyando a los pacientes con fibrosis pulmonar idiopática.  
<https://www.luchaporlafibrosis.es>
  - Fibrosis pulmonar, guía para pacientes.  
<https://www.vivircronafibrosispulmonar.com>
  - Rocche Pacientes. Fibrosis pulmonar idiopática.  
<https://rochepacientes.es/fibrosis-pulmonar-idiopatica.html>
  - Boehringer Ingelheim. Guía para tomar Nitroedanib en la fibrosis pulmonar.  
[https://www.patsu.io/assets/global/docs/sms/es\\_zfbi ned\\_Guia%20uso%20Ofev.pdf](https://www.patsu.io/assets/global/docs/sms/es_zfbi ned_Guia%20uso%20Ofev.pdf)

## INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y ENFERMOS DE FIBROSIS PULMONAR  
Fibrosis Familiar Y Trastornos Relacionados (AFFPI).

<http://fibrosispulmonares.es>

## ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y ENFERMOS



una consulta médica y están dirigidas por profesionales especializados. Estas sesiones se realizan en un entorno más cómodo y relajado que comparar imágenes e intercambiar experiencias.

Para mejorar su bienestar y calidad de vida, así como permitirles familiarizarse. El objetivo es ofrecerles información práctica y de utilidad en nuestra Unidad se organizan diferentes actividades para pacientes y familiares.

## ACTIVIDADES PARA PACIENTES

Dr. Lucio Pallares  
Servicio de Medicina Interna

Dr. Jordi Fitze  
Dr. Julia Fernández

Dr. Cristina Gómez  
Servicio de Anatomía Patológica

Dra. Mercedes Rodríguez  
Dra. Luminita Noje

Dr. Nestor Calvo  
Dr. Juan Palmer

Dr. Ernest Sala  
Servicio de Radiología

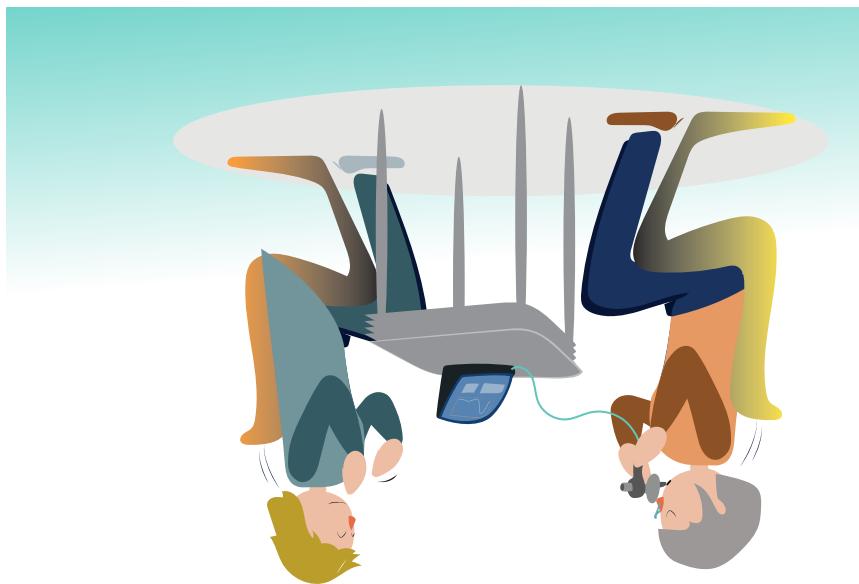
Elena Gironeilla (administrativa)  
Meritxell López (enfermera)

Dr. Raquel Rodríguez  
Servicio de Farmacia

Dr. Ángel Carvajal  
Servicio de Cirugía Torácica

Dr. Belén Núñez  
Servicio de Neumología

## COMITÉ DE EXPERTOS DE LA UNIDAD DE FIBROSIS PULMONAR



- -TAC-, pruebas de función respiratoria, test de la marcha, broncoscopia, lavado broncoalveolar, criobiopsia pulmonar, biopsia pulmonar por video toracoscopia).
- Comité multidisciplinario de enfermedades respiratorias (quinical).
- Hospital de día.
- Dispensación hospitalaria de fármacos antifibróticos.
- Hospitalización planta de Neumología.
- Rehabilitación respiratoria.
- Ensayos clínicos.
- Investigación clínica y básica (IdISBa)

- Exploraciones complementarias (tomografía axial computarizada).
- Consulta conjunta hospitalarios (según necesidades).
- Atención telefónica urgente enfermería y farmacia (08.00-15.00 h, días laborables).
- Consulta enfermería (quinquenial).
- Consulta conjunta con Reumatología (1 día al mes).
- Consulta monográfica de patología intersticial (2 días a la semana).

## ACTIVIDAD ASISTENCIAL

También en la Unidad existe un equipo de profesionales sanitarios secundarios es muy importante seguir las pautas del personal sanitario de la Unidad.

El tipo de tratamiento a realizar puede verse afectado si existen otras enfermedades o afecciones, si se están tomando otros medicamentos o si se tienen efectos secundarios. Para minimizar estos efectos secundarios es muy importante seguir las pautas del personal sanitario de la Unidad.

También en la Unidad existe un equipo de profesionales sanitarios especialistas en tratamientos paliativos. Los pacientes que emplean paliativas para disminuir síntomas como la fatiga de aire y los dolores crónicos se realizarán con visita clínica y pruebas de función respiratoria. Si es necesario, también se hará radiografía pulmonar o un nuevo TAC.

- No tome una dosis doble para compensar las dosis olvidadas. Cada dosis debe separarse por un intervalo de 3 horas como mínimo. No tome más cápsulas al día de las que correspondan a su dosis diaria recetada.

acuerde.

- Si se olvida de tomar una dosis, tomela tan pronto como se persistaen, acuda a su medico.
- Trague las capsulas enteras con agua, durante o despues de una comida para reducir el riesgo de efectos secundarios tales como náuseas (sensacion de malestar) y mareo. Si los sintomas persisten, acuda a su medico.

3 veces al dia.

- A partir del dia 15 (mantenimiento): tome 1 capsula de 801 mg, entre los dias 8 y 14: tome 2 capsulas de 267 mg, 3 veces al dia.
- Durante los primeros 7 dias: tome 1 capsula de 267 mg, 3 veces al dia.

gradualmente la dosis:

- Normalmente se administra este medicamento aumentando

Puede presentar una mayor sensibilidad a la luz solar (otosensibilidad) y sarpullido en la piel. Evite el sol (tambien las lamas de rayos UV). Utilice diariamente una crema de protección solar (SPF 50) y use un sombrero y prendas que protejan su piel para evitar quemaduras del sol. No tome el sol inmediatamente despues de tomar la medicacion.



correctamente).

(El zumo de pomelo puede hacer que el fármaco no funcione

**Pirfenidona**



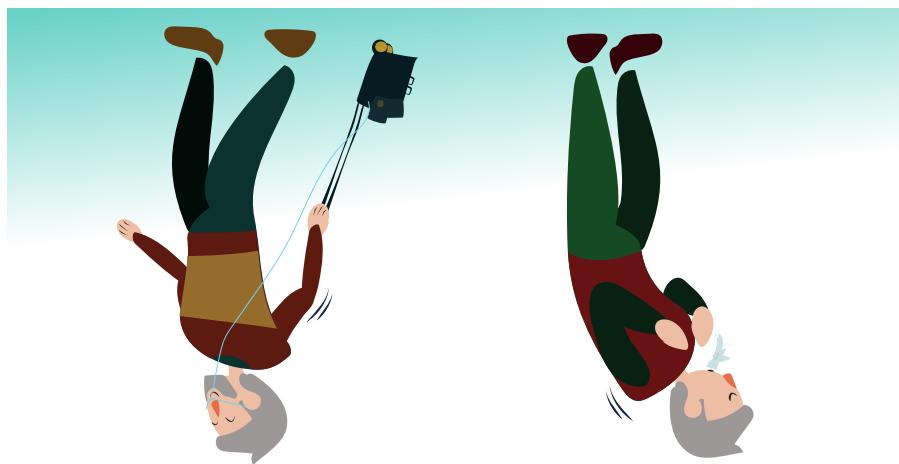
(Contraindicado si tiene alergia al cacahuate o a la soja).

## Nintedanib

- Los efectos adversos más frecuentes incluyen molestias gastrointestinales y/o diarrea.
- Su médico le indicará la dosis que debe tomar.
- La dosis habitual es de 1 cápsula de 150 mg, 2 veces al día, aunque existe la presentación de 100 mg.
- Es importante tomar la cápsula durante las comidas o inmediatamente después.
- Debe tomarla cada día aproximadamente a la misma hora, con un intervalo de 12 horas (mañana/noche).
- Tome la siguiente dosis según el horario habitual y no recupere las dosis olvidadas.
- Consulte a su médico o enfermero si tiene dudas acerca de la medicación. No pare el tratamiento.

Respecto al tratamiento farmacológico, los medicamentos utilizados dependerán del tipo de fibrosis pulmonar diagnosticada; se utilizan farmacos que disminuyen la inflamación (como los corticoides) y farmacos específicos para la fibrosis, como los antifibróticos (Nitedenib y Pirfenidona). En algunos casos de fibrosis pulmonar, su médico le puede sugerir la realización de trasplante pulmonar.

La función de estos tratamientos es aliviar y controlar los síntomas, y hacer más lenta la progresión de la enfermedad.



- El oxígeno no causa adicción.
- Puede prevenir o disminuir las complicaciones asociadas y mejorar el sueño y la sensación de bienestar.
- No permite que fumen cerca del tanque de oxígeno por riesgo de explosión.
- Una falta crónica de oxígeno hace que el corazón trabaje más de lo necesario.
- Inicialmente deberá utilizar el oxígeno durante el ejercicio: salir a pasear, ir a comprar...

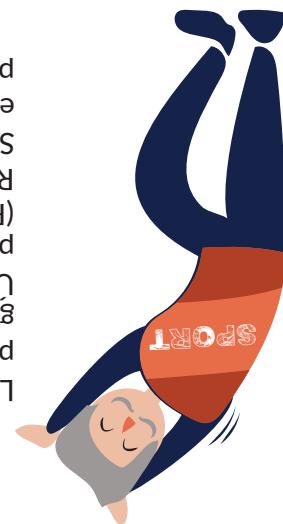
- El uso de oxígeno no puede detener el daño pulmonar, pero puede hacer que su respiración y el ejercicio sean más fáciles, y le permite respirar mejor.
- Usted debe saber lo siguiente:
- Si su oxígeno en sangre es de 90% de saturación (SpO<sub>2</sub>), su médico sugerirá el uso de oxígeno suplementario. Hay varios sistemas. Su médico sugerirá el más adecuado según la situación clínica y nivel de actividad.

## Oxigenoterapia al esfuerzo



<https://siebleu.es/videos-ejercicio-fisico-pacientes-con-fibrosis-pulmonar-idiopatica/>

Los programas de rehabilitación pulmonar suelen ser eficaces en pacientes con disnea grave y baja capacidad de ejercicio. Una serie de ejercicios adaptados para personas con fibrosis pulmonar idiopática (FPI) de la Fundación Siele Bleu España. Realice los ejercicios a su ritmo e intensidad. Son un total de 16 sesiones (cápsulas) de entrenamiento gratuito, de 45 minutos cada una, para personas con problemas respiratorios.



- Mejora de la salud mental.
- Mejora de la movilidad y de la calidad de vida.
- Menor dificultad para respirar.

- Mejora de la forma física.

- Mejora de la fuerza, resistencia, agilidad y coordinación.

siguientes:

Algunos de los beneficios que puede obtener al hacer ejercicio son los servicios para llevar a cabo sus actividades cotidianas.

Debe crear una rutina de ejercicios sencillos y suaves que se adapte a sus necesidades. Establezca objetivos realistas. La práctica de ejercicio regular (2 o 3 veces a la semana) le ayudará a sentirse más fuerte y le sus necesidades.

Debe crear una rutina de ejercicio dedicar tiempo a sus aficiones.

El ejercicio le ayudará a mejorar la capacidad respiratoria, a prevenir

complicaciones y a mantenerse más activo. La actividad puede ser

andar, realizar ejercicios de fuerza o dedicar tiempo a sus aficiones.

## Actividad física y rehabilitación respiratoria

## SINTOMAS Y REFLUJO. EVITAR LOS SINTOMAS QUE PROVOCAN ALIMENTOS MISMO OBSERVARA

- Bebidas alcohólicas y carbonatadas: tanto el alcohol como las bebidas carbonatadas pueden aumentar la producción de ácidos en el estómago y empeorar los síntomas del RGE.
- Chocolate: el chocolate contiene teobromina, una sustancia que puede debilitar el esfínter esofágico inferior y provocar que el ácido suba hacia el esofago.
- Grasas y alimentos fritos: las comidas grasas y fritas tardan más en digerirse, lo que aumenta la presión en el estómago y puede provocar que el ácido suba hacia el esofago.
- Alimentos ácidos: los alimentos ácidos como los cítricos, el tomate y las frutas ácidas pueden irritar el esofago y aumentar la producción de ácido en el estómago.
- Alimentos picantes y condimentados: el consumo de alimentos picantes y condimentados puede aumentar la producción de ácido en el estómago, lo que empeora los síntomas del RGE.

## Alimentos no recomendados



Elevar la cabecera de la cama de 15 a 20 cm.



Usar ropa holgada que no ejerza presión sobre el abdomen.



Evitar tumbarse o acostarse hasta 2 horas después de haber comido.



Realizar 5 comidas diárias: desayuno, almuerzo, cena, merienda y cena.



Dejar transcurrir más de 3 horas entre comida y comida.



Hacer comidas de pequeño volumen, evitando las grandes ingesta.



Masticar adecuadamente las comidas, procurando evitar comer apresuradamente.

Estos hábitos incluyen:

Las medidas antirreflujo son una serie de cambios en el estilo de vida y hábitos alimentarios que pueden ayudar a reducir los síntomas del reflujo gástricoesofágico (RG).

## Medidas antirreflujo

**CONSEGÜIREMOS MANTENER EL NIVEL DE ENERGIA  
REFORZAREMOS EL SISTEMA INMUNITARIO**



- Mejor los productos integrales, siempre que no haya síntomas gastrointestinales.
- Hacer cenás ligeras, que no sean grandes cantidades, ni muy grasas ni muy condimentadas.

- Evitar el consumo de alcohol.
- Mantener un peso adecuado.
- Preparar los menús con antelación. Se evitarán alimentos no recomendados.
- Fraccionar las comidas y masticar despacio. Será más fácil la digestión.
- Cocinar al vapor, hervido, al horno o a la plancha. Fritos y rebozados, para consumo ocasional.
- Hacer sofritos si no padece reflujo. Es una forma muy saludable de dar sabor a los platos.
- Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición. Es saludable y protege de enfermedades.
- Eleger productos frescos o poco manipulados en vez de productos ultraprocesados.
- Consumir pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana.
- Consumir carne magra, ya que es fuente de proteínas de alta calidad. Reducir en cantidad y frecuencia el consumo de carne roja y carne procesada.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras. Cuanta más variedad, mejor.

## Consejos nutricionales

Desafortunadamente, a día de hoy no hay un tratamiento curativo para esta enfermedad, pero existen una serie de medidas o tratamientos no farmacológicos que pueden mejorar su calidad de vida, como son una nutrición sana y equilibrada, la rehabilitación respiratoria y el ejercicio físico adaptado, así como la oxigenoterapia.

**?QUÉ TRATAMIENTOS HAY DISPONIBLES?**



- Seguir una alimentación variada y equilibrada para mantener una buena salud general.
- Evitar el consumo de tabaco. El tabaquismo agrava la fibrosis pulmonar.
- Asegurarse un buen descanso nocturno.
- Controlar el estrés.
- Realizar actividad física suave.
- Evitar la exposición a contaminantes (productos químicos tóxicos y otros contaminantes del aire).
- Vacunarse contra la gripe y otras enfermedades respiratorias. Es importante que todo su entorno también se vacune.
- Participar activamente en su tratamiento.
- Mantener una buena comunicación con los especialistas (neumólogo y/o enfermero de referencia) para informar sobre cuadúiner cambio de sintomas y recibir la atención adecuada.

Las recomendaciones generales son un grupo de medidas que usted puede realizar para sentirse mejor.

## RECOMENDACIONES GENERALES

Los pacientes con fibrosis pulmonar tienen más probabilidades de apnea del sueño, cáncer de pulmón y depresión. Presentar otras enfermedades, tales como refl ujo gástrico, apnea del sueño, cáncer de pulmón y depresión.

## Comorbilidades

Para el estudio de la enfermedad se realizan diferentes exploraciones, tales como una radiografía tomográfica (TAC) de los pulmones, también análisis de sangre completo y pruebas para conocer su capacidad pulmonar. En ocasiones, tienen que realizarse técnicas invasivas como la fibrobroncoscopia y la biopsia pulmonar. Tras realizar las pruebas necesarias, se exponeen los casos clínicos en un comité donde se reúnen los diferentes especialistas que forman la Unidad para llegar a un diagnóstico clínico.

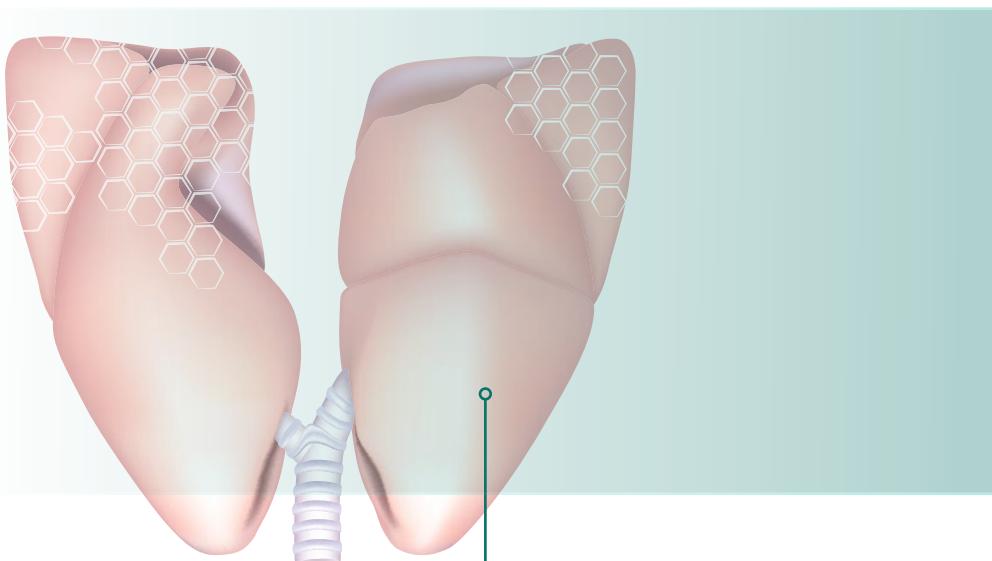
## Diagnóstico

- Falta de aire o dificultad para respirar al caminar o subir una pendiente, y al realizar una actividad física leve.
- Cansancio y malestar general.
- Tos seca y persistente.
- Otros síntomas: dolor torácico, coloración azulada de manos y/o labios, dolor muscular y articular.

## Síntomas

Las enfermedades pulmonares intersticiales difusas son un grupo de más de 200 enfermedades diferentes que afectan al tejido pulmonar. Entre todas ellas, la más frecuente es la fibrosis pulmonar, que se caracteriza porque se produce una cicatrización anómala en el pulmón. Es una enfermedad crónica e irreversible. La fibrosis pulmonar desencadena la causa se denomina fibrosis pulmonar idiopática.

¿QUÉ ES LA FIBROSIS PULMONAR?



## FIBROSIS PULMONAR

Guía para los pacientes

Servicio de Neumología

Unidad de Fibrosis Pulmonar

