

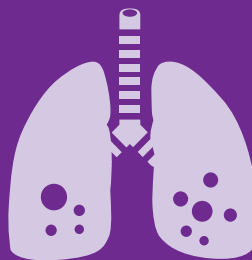


SEPARPacientes



enfermedades  
respiratorias  
minoritarias

La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica pone a tu disposición a través de su página web: [www.separ.es](http://www.separ.es), información y materiales especialmente diseñados para pacientes, que te permiten conocer mejor la Fibrosis Pulmonar Idiopática.

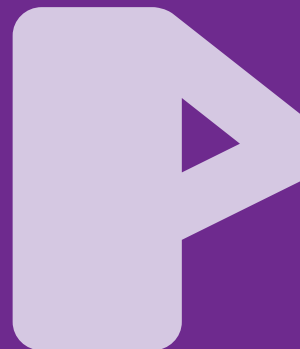


**SEPAR** Sociedad Española  
de **Neumología**  
y **Cirugía Torácica**  
SEPAR



# Fibrosis pulmonar idiopática

Guía del paciente



## Sabías que...

- ➔ A las personas con Fibrosis Pulmonar Idiopática como en otras enfermedades respiratorias, les puede resultar más incómodo y dificultoso respirar con el estómago lleno porque el diafragma no tiene sitio para expandirse.
- ➔ Para evitarlo, acostúmbrate a realizar comidas más frecuentes y menos copiosas. 5 ó 6 comidas pequeñas al día es mejor que 3 grandes comidas.
- ➔ Especialmente por la noche, cena alimentos fáciles de digerir, evita algunas verduras como tomate, lechuga, pepino, pimiento o col, y frutas como kiwi, melón o plátano que puede ocasionar ardor de estómago (reflujo). Evita también las grasas y los fritos, y no te vayas a dormir con el estómago lleno.
- ➔ No te llenes de líquidos, ni antes ni durante la comida. Evita las bebidas con gas.
- ➔ Sigue una dieta sana y equilibrada, un nutricionista te puede orientar sobre tus necesidades energéticas y los alimentos que mejor te van.

## Y recuerda...

1. **Deja de fumar y no permitas que fumen a tu alrededor.**
2. **Duerme suficiente y evita el stress.**
3. **Protégete de las infecciones. Cada año vacúnate de la gripe y el neumococo.**
4. **La rehabilitación respiratoria mejora la respuesta al ejercicio y la calidad de vida. Su beneficio es mayor y más sostenido cuando se realiza en pacientes en fase leve, por lo que la inclusión en programas de rehabilitación respiratoria debe hacerse en la fase más precoz posible.**

## Te proponemos...

Aprende a ahorrar energía en casa y en las tareas domésticas. No intentes hacerlo todo en un día:

- ➔ Coloca los utensilios que más usas en sitios donde no tengas que estirarte ni agacharte para alcanzarlos.
- ➔ Lleva el teléfono contigo o tenlo a mano, para que si suena no tengas que correr.
- ➔ Utiliza un carrito o una mesita con ruedas para transportar cosas alrededor de la casa y la cocina.
- ➔ Utiliza electrodomésticos u otros aparatos que te faciliten las tareas domésticas, desde un abrebotellas eléctrico al lavaplatos.
- ➔ Elige utensilios para cocinar (cuchillos, cucharones o cazuelas) que no sean pesados.
- ➔ Al realizar cualquier actividad, haz que tus movimientos sean lentos pero firmes.
- ➔ Siéntate si puedes mientras estas cocinando, limpiando, ordenando, vistiéndose y bañándose.

## Practica...

- ☑ Ejercicio suave, moderado y progresivo. Las actividades más recomendadas son andar, ir en bicicleta y la natación.
- ☑ Incluso sentado, también puedes hacer un entrenamiento suave con pesas para reforzar la musculatura de brazos y hombros.
- ☑ No tengas reparo en utilizar el oxígeno para caminar o hacer ejercicio si te lo ha prescrito tu médico.