



## 5. ¿Por qué debo comer sin sal?

Los pacientes con Hipertensión Pulmonar deben evitar las comidas con alto contenido de sodio, es decir, de sal. La sal favorece la retención de líquidos y aumenta la presión en la circulación pulmonar, incrementando los efectos de la propia enfermedad.

Es importante seguir una dieta sin sal, evitando las comidas o platos pre-cocinados o los productos enlatados.

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

con la colaboración



# 5 preguntas sobre Hipertensión Pulmonar y Calidad de vida





## 1. ¿Por qué me ahogo al realizar un pequeño esfuerzo?

El estrechamiento de las arterias pulmonares que sufren los pacientes con Hipertensión Pulmonar como tú, dificulta el paso de la sangre, por lo que el corazón no alcanza a bombear la cantidad de sangre necesaria para el organismo.

Las personas con Hipertensión Pulmonar sienten que cualquier pequeño movimiento les causa fatiga.

Cuando realizas un esfuerzo por pequeño que sea **incrementa la demanda de oxígeno** del organismo y el corazón debe trabajar aun más forzado. Por eso, sientes que te falta el aire y tienes sensación de mareo y a veces puedes llegar a perder el conocimiento.



## 2. Las pruebas de esfuerzo, ¿para qué sirven?

Pruebas como la marcha de 6 minutos o las de esfuerzo cardiovascular sirven para medir y **cuantificar de forma objetiva la tolerancia al esfuerzo, la adaptación del corazón al mismo y evaluar si se producen cambios en la oxigenación de la sangre**, es decir, cómo responden tus pulmones y tu corazón al exigirles una actividad extra.

Realizar este tipo de pruebas de forma periódica permite a tu equipo médico medir y evaluar la evolución de tu enfermedad.



## 3. ¿Puedo hacer ejercicio?

Sí, puedes y es recomendable que lo hagas siempre que sea con **moderación y precaución** siguiendo los consejos de tu médico.

Los estudios científicos confirman que la actividad física **mejora la tolerancia al esfuerzo** y es una medida no farmacológica que contribuye a mejorar tu calidad de vida.

El ejercicio aumenta la utilización del oxígeno, fortalece la musculatura, disminuye la fatiga y aumenta la capacidad de trabajo al reducir la ventilación y el pulso cardíaco. Con el **entrenamiento y de forma escalonada** se produce una mejoría en la función del corazón y los pulmones y, consecuentemente, de tu calidad de vida. Pero recuerda que la tolerancia a la actividad física se desarrolla poco a poco, con lo que al principio es importante **ser paciente y prudente**.



## 4. ¿Qué ejercicio puedo hacer?

Los ejercicios más aconsejables son andar, ir en bicicleta, nadar y el entrenamiento de pequeños grupos musculares que ayuden a **fortalecer los músculos alrededor de la caja torácica**.

Puedes aprovechar las actividades de la vida diaria para hacer actividad física: salir a pasear o subir algunas escaleras, por sencillo que parezca es un buen ejercicio.

Sin embargo debes evitar los esfuerzos bruscos e intensos y nunca llegar al máximo de tus posibilidades. Si realizar un esfuerzo más allá de lo recomendado y de tus límites podría provocar un mareo y producir un colapso.