

Carta médico

Groupe associatif Siel Bleu
Programa Ejercicio, FP & Yo

Version 4.0 du 10.03.2022

Propósito: Integración de su paciente en el programa de actividad física para Fibrosis Pulmonar.

Estimado Doctor,

Su paciente ha deseado participar en el programa de actividad física "Fibrosis Pulmonar y Yo", promovido por el grupo asociativo Siel Bleu. Conscientes de su rol central en el recorrido de la salud, queríamos darle más detalles sobre este programa.

Su paciente ha sido invitado a participar en este programa de cuidados de apoyo porque se le diagnosticó una fibrosis pulmonar. Debe usted saber que su participación en este programa es voluntaria y que el paciente puede decidir NO PARTICIPAR. Si decide participar, puede cambiar de opinión y retirar su consentimiento en cualquier momento, sin que esto conlleve un perjuicio en su asistencia sanitaria.

El programa consta de intervenciones no medicamentosas (INM)¹ que es una intervención no invasiva y no farmacológica sobre la salud humana, fundamentada en la ciencia y que tiene como objetivo prevenir, tratar o curar un problema de salud.

BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Se trata de un programa online de actividad física adaptada (AFA) a las capacidades físicas y a las preferencias de los pacientes aquejados de fibrosis pulmonar, los cuales realizarán el programa de forma autónoma. El Programa se realiza totalmente online en la plataforma getphy.com, en la que se ha diseñado un entorno específico para estos Pacientes.

El Programa está diseñado y validado por profesionales cualificados (licenciados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, especializados en la actividad física adaptada a personas vulnerables) de la asociación Siel Bleu, que poseen una experiencia previa en la aplicación y el diseño de programas de ejercicios con pacientes aquejados de FPI. Esta experiencia en la supervisión de las sesiones de AFA destinadas a pacientes de FPI se inició en 2017 y reúne hoy a más de un centenar de pacientes que siguen el programa. Ha dado lugar a una publicación realizada en colaboración con la unidad de neumología del hospital universitario de Bellvitge (https://erj.ersjournals.com/content/52/suppl_62/PA4786)

A fin de proponer unos contenidos de sesiones adaptados, se formarán 4 grupos de diferente nivel, según la capacidad funcional y la resistencia al esfuerzo de cada paciente (en adelante "perfil físico"). Dicho perfil físico se determina en función de los resultados obtenidos en diferentes test físicos realizados en getphy.com. Los test son los siguientes:

- Caminar estáticamente durante 2 minutos (número de veces que se levantan los pies del suelo sin desplazamiento en 2 minutos)
- Subir y bajar un escalón (número máximo de repeticiones sin detenerse)

¹ Una intervención no medicamentosa (INM) es una intervención no invasiva y no farmacológica en la salud humana, basada en la ciencia que tiene como objetivo prevenir, tratar o curar un problema de salud. Se materializa bajo la forma de un método cuyo contenido debe ser conocido por el paciente. Está ligado a mecanismos biológicos y/o procesos psicológicos identificados. Tiene un impacto observable en los indicadores de salud, de calidad de vida, comportamentales y socioeconómicos. Está recomendado por las autoridades sanitarias. Por lo tanto, deben integrarse en los recorridos de cuidados y de salud. Requieren profesionales cualificados que los implementen, personalicen y controlen en colaboración con un médico.

Carta médico

Version 4.0 du 10.03.2022

Groupe associatif Siel Bleu
Programa Ejercicio, FP & Yo

Por razones de seguridad, el límite de saturación de O₂ se ha fijado en el 88 %, valor que el paciente debe comprobar en todo momento con un oxímetro y que nunca debe ser superado. La escala Borg modificada se utilizará igualmente como método para controlar el esfuerzo percibido.

Antes de iniciar cada sesión, la aplicación getphy.com solicitará al usuario que compruebe las condiciones de seguridad necesarias para el correcto desarrollo de la sesión (entorno, oxigenoterapia, oxímetro).

Durante las 18 semanas del programa físico, se efectuará principalmente un trabajo de resistencia, fuerza y flexibilidad, progresivo y controlado. La intensidad del esfuerzo variará entre el nivel fácil (nivel 3 en la escala de Borg simplificado) y el nivel difícil (nivel 6-7 para los ejercicios de fuerza). También incluirá trabajos de respiración y relajación, siempre adaptados al perfil físico de cada participante.

Ejemplos:



El personal de Siel Bleu recogerá las impresiones de los pacientes sobre la dificultad y la adaptación de los ejercicios a lo largo del programa.

POSIBLES BENEFICIOS

Aunque se espera una mejora de la calidad de vida y una progresión de la capacidad física, es posible que el programa no conduzca a ninguna mejora.

Carta médico

Groupe associatif Siel Bleu
Programa Ejercicio, FP & Yo

Version 4.0 du 10.03.2022

En programas piloto anteriores, se ha obtenido una mejora en la distancia media recorrida en la prueba de marcha de 6 minutos, hubo una mejora en los resultados de la prueba de calidad de vida del Saint George's Respiratory Questionnaire (SGRQ) y los participantes redujeron ligeramente sus actividades sedentarias los fines de semana.

RIESGOS Y MOLESTIAS

No existen riesgos significativos debido a la práctica de una actividad física adaptada. Todos los ejercicios y todas las dinámicas propuestas se basarán en el nivel de los participantes, en el principio de la progresión y en el uso de escalas para medir la intensidad percibida.

Las posibles molestias que podrían aparecer después de practicar una actividad física son, por ejemplo:

- Fatiga muscular y/o agujetas debidas a la repetición de ejercicios que requieren el uso de la fuerza y movimientos inusuales. Estos efectos no son peligrosos. Generalmente aparecen 48 horas después de haber terminado el ejercicio y desaparecen progresivamente.
- Dolores articulares debido a lesiones preexistentes o a una incorrecta ejecución de un ejercicio.

Con la certeza de que su paciente se beneficiará de este acompañamiento personalizado como complemento de sus consejos y cuidados, le saludo atentamente.

CERTIFICADO MÉDICO

Yo, el abajo firmante, Doctor..... certifico que he
examinado a la Sra. /al Sr.nacida/o el/...../..... y
no he encontrado ninguna contraindicación que impida su participación en el programa de actividad física
adaptada Fibrosis Pulmonar promovido por Siel Bleu.

Hecho en.....

El de..... de.....

Firma:

Sello del médico: