

EPOC y prescripción de Ejercicio Físico (M5)

1. La recomendación para la población general sobre la actividad física a realizar es:

- ☒ a. 30 minutos de actividad física moderada 5 días por semana.
- ☐ b. Realizar 20.000 pasos diarios como mínimo.
- ☐ c. Realizar diariamente 1 hora de actividad física intensa.
- ☐ d. Realizar diariamente 15 minutos de actividad física intensa.
- ☐ e. La actividad física debe realizarse toda seguida, sin pausas, para que se traduzca en beneficios.

2. La actividad / inactividad física en los pacientes con EPOC se relaciona con, señale la errónea:

- ☐ a. Hospitalizaciones.
- ☒ b. Deterioro del enfisema.
- ☐ c. Mortalidad.
- ☐ d. Calidad de vida.
- ☐ e. Inflamación sistémica.

3. Una de estas afirmaciones no se ha demostrado en los estudios existentes:

- ☐ a. Los pacientes con EPOC llevan a cabo menos actividad física que los controles sanos.
- ☐ b. Los patrones de cómo realizan la actividad física los pacientes con EPOC varían según la gravedad de la enfermedad.
- ☒ c. Existen diferencias en los niveles de actividad física en base al fenotipo (enfisema vs bronquitis crónica) de los pacientes con EPOC.
- ☐ d. La evidencia que sustenta la relación entre la función pulmonar y la actividad física es todavía escasa.
- ☐ e. Además del nivel de actividad física, el cambio en actividad física también se ha mostrado predictor de exacerbaciones.

4. Una de estas afirmaciones es cierta, según los diversos estudios:

- ☐ a. La actividad física implica planificación, estructuración y repetición.
- ☐ b. Se considera actividad física moderada las actividades por encima de 1,5 MET.

- ☒ c. Las recomendaciones sobre la actividad física a realizar tienen peculiaridades en niños y personas mayores.
- ☐ d. En la EPOC la actividad física es una variable de una importancia menor y siempre postergada en importancia por la función pulmonar.
- ☐ e. No existen estudios recientes que aborden factores del entorno social relacionados con mayores niveles de actividad física en la EPOC.

5. Con respecto a la medición de la actividad física en los pacientes con EPOC, señale la respuesta correcta.:

- ☐ a. La medición de actividad física no es necesaria porque la actividad física no tiene impacto en el estado de salud de los pacientes con EPOC.
- ☐ b. Las mediciones de la actividad física tienen su importancia en estudios poblacionales pero no tienen aplicabilidad en el individuo particular.
- ☒ c. Es indispensable poder determinar el grado basal de actividad física y cómo evoluciona ésta con las intervenciones planteadas.
- ☐ d. Una de las limitaciones de la aplicación de cuestionarios de evaluación de la actividad física es su alto coste. .
- ☐ e. Apenas existen herramientas que permitan evaluar el nivel de actividad física.

6. Señale la respuesta correcta.:

- ☒ a. El gran objetivo del cambio en el comportamiento pasa por conseguir que el paciente desempeñe un papel activo en el control de su enfermedad.
- ☐ b. De entre los métodos objetivos que disponemos para cuantificar el grado de actividad física destacan los cuestionarios realizados a convivientes de los individuos. .
- ☐ c. A pesar de la disminución de costes de los acelerómetros, esta herramienta no se ha terminado de implantar debido a la alta subjetividad que presenta.
- ☐ d. Gracias a la tecnología de los podómetros es posible determinar con alta fiabilidad la actividad física realizada con los brazos.
- ☐ e. Los métodos que más se aproximan a la realidad de la actividad física realizada por.
- ☐ f. las personas son los métodos subjetivos.

7. ¿Cuál de entre los siguientes cuestionarios de actividad física presenta una versión específica para los pacientes con EPOC, traducido al castellano y adecuadamente validado?:

- ☐ a. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).
- ☐ b. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).
- ☐ c. COPD Assessment Test (CAT).
- ☒ d. Yale Physical Activity Survey.
- ☐ e. St. George's Respiratory Questionnaire (SGRQ).

8. Con respecto a la diferencia clínica mínimamente importante en actividad física en pacientes con EPOC, señale la respuesta correcta. :

- ☐ a. No existe ningún estudio que haya demostrado su utilidad.
- ☐ b. Se ha sugerido que está entre 600 y 1100 pasos al día .
- ☐ c. Se ha mostrado que caminar más de lo indicado por la DCMI se asociaba a una disminución en el riesgo de ingreso hospitalario.
- ☐ d. Existen numerosas variables de actividad física para la que se ha definido una DCMI en EPOC.
- ☒ e. b y c son correctas.

9. Una de las siguientes no es cierta en la fisiopatología de la limitación al ejercicio en pacientes con EPOC:

- ☐ a. Aumento de la frecuencia respiratoria e incremento del volumen corriente.
- ☒ b. Disminución de la capacidad residual funcional.
- ☐ c. Atrapamiento aéreo al final de la espiración.
- ☐ d. Alteración funcional muscular.
- ☐ e. Compresión dinámica de las vías aéreas.

10.Cuál de los siguientes efectos de los broncodilatadores tiene menor influencia en la mejoría de la respuesta al ejercicio en pacientes con EPOC:

- ☐ a. Mejoría en el atrapamiento aéreo.
- ☐ b. Cambios en la capacidad inspiratoria.
- ☒ c. Mejoría en el FEV1.
- ☐ d. Disminución de la hiperinsuflación dinámica.
- ☐ e. Mejoría en el gasto cardíaco.

11. Respecto a la elección de un broncodilatador en la limitación al ejercicio, señale la respuesta incorrecta:

- ☐ a. LABA y LAMA han demostrado efectos similares en tolerancia al ejercicio, hiperinflación dinámica y disnea.
- ☒ b. La combinación no LABA/LAMA muestra mejores resultados que LAMA o LABA solos.
- ☐ c. LAMA presenta efectos más favorables sobre resistencia.
- ☐ d. Una revisión sistemática reciente muestra que los broncodilatadores de acción larga mejoran la capacidad de ejercicio en la EPOC .
- ☐ e. LAMA aumentan la capacidad inspiratoria en reposo y al final del ejercicio.

12. Una de las siguientes no es correcta respecto a la oxigenoterapia:

- ☐ a. Mejora la mecánica respiratoria por disminución de la fatiga diafragmática.
- ☐ b. Mejora la tolerancia al ejercicio y determinadas funciones neuropsicológicas.
- ☐ c. Disminuye la presión arterial pulmonar.
- ☐ d. Efectos hemodinámicos favorables.
- ☒ e. Disminuye el gasto cardíaco.

13.Cuál de las siguientes ha demostrado mejorar la limitación al ejercicio y la actividad física en pacientes con EPOC:

- ☐ a. Broncodilatadores de corta duración.
- ☐ b. Oxigenoterapia durante el ejercicio.
- ☒ c. Terapia broncodilatadora de larga duración.
- ☐ d. Oxigenoterapia nocturna.
- ☐ e. Oxigenoterapia tres veces por semana.

14. El objetivo final de cualquier programa de rehabilitación pulmonar que se ofrezca a un paciente con EPOC debería ser? señala la correcta:

- ☐ a. Que haga mucho ejercicio físico a la semana.
- ☐ b. Que el paciente sea adherente a la terapia farmacológica.
- ☐ c. Que el paciente no sufra ningún trastorno ansioso-depresivo.
- ☐ d. Que el paciente pueda monitorizar su nivel de actividad física.

☒ e. Que el paciente se adhiera a todos aquellos comportamientos que mejoren su salud y calidad de vida.

15. Dentro de los programas de rehabilitación pulmonar ¿qué intervenciones son complementarias y pretenden mejorar la adherencia a un estilo de vida más activo?:

- ☐ a. Promoción de la actividad física y deshabituación tabáquica.
- ☐ b. Automanejo de la actividad física y consejo psicológico.
- ☒ c. Entrenamiento físico (preferiblemente supervisado) y promoción de la actividad física.
- ☐ d. Tratamiento farmacológico y educación terapéutica en ejercicio.
- ☐ e. Uso de cuestionarios y podómetros.

16. De manera general, ¿qué plan terapéutico crees que tiene más sentido en un paciente con EPOC?:

- ☐ a. Ejercicio de fuerza de extremidades superiores y estrategias conductuales para mejorar la adherencia a la actividad física diaria.
- ☒ b. Entrenamiento aeróbico de alta intensidad combinado con ejercicios funcionales de fuerza, e implementar estrategias conductuales para mejorar la adherencia a la actividad física diaria cuando el paciente haya hecho una buena adaptación al ejercicio. .
- ☐ c. Entrenamiento aeróbico de alta intensidad ya que conseguiremos mejorar la tolerancia al ejercicio, la fuerza de la musculatura periférica y a la larga la actividad física diaria.
- ☐ d. Realizar un programa de 8 semanas que combine 3 días por semana de ejercicio aeróbico, entrenamiento de la musculatura periférica y estrategias de cambio de conducta.
- ☐ e. Entrenamiento de fuerza, combinado con ejercicios aeróbicos en varias repeticiones sin tiempos de descanso entre las series.

17. Las evidencias actuales nos pueden ayudar a planificar las diferentes estrategias de intervención para mejorar la actividad física de los pacientes con EPOC, señala la correcta:

- ☒ a. La probabilidad de aumentar la actividad física es mayor en pacientes que tengan una capacidad de ejercicio conservada (distancia en la prueba de marcha de 6 minutos ≥ 350 metros).

- ☐ b. La probabilidad de aumentar la actividad física es mayor en pacientes que tengan una capacidad de ejercicio muy baja (distancia en la prueba de marcha de 6 minutos <150 metros).
- ☐ c. La probabilidad de aumentar la actividad física es menor en pacientes que tengan una capacidad de ejercicio conservada (distancia en la prueba de marcha de 6 minutos >=350 metros).
- ☐ d. La probabilidad de aumentar la actividad física no depende de la capacidad de ejercicio que los pacientes presenten. .
- ☐ e. la mejora de la capacidad de ejercicio supone siempre un aumento de la actividad física diaria de los pacientes con EPOC.

18. Sobre el modelo ecológico de los determinantes de actividad física, escoge la opción correcta:

- ☒ a. Explica la actividad física como un resultado del efecto de factores o características psicológicas, biológicas, sociales y ambientales, y su interacción, tanto a nivel individual como poblacional.
- ☐ b. El modelo tiene una estructura piramidal y tiene como base principal las características biológicas.
- ☐ c. Los cuestionarios son una herramienta muy útil para identificar los determinantes según este modelo. .
- ☐ d. Considera la experiencia subjetiva del paciente mediante el análisis de las barreras y facilitadores de la actividad física de forma individualizada.
- ☐ e. Todas las anteriores son correctas.

19. Durante la indagación de las barreras y facilitadores de la actividad física:

- ☐ a. Las características principales de la persona (edad, sexo, trabajo y motivación) determinan el resto de barreras y facilitadores.
- ☒ b. Se recomienda que se consideren todas las dimensiones del modelo ecológico.
- ☐ c. Aplicar las recomendaciones generales de actividad física es lo más efectivo.
- ☐ d. No se recomienda incluir preguntas sobre la familia y el entorno social puesto que se consideran dimensiones personales e íntimos.
- ☐ e. La identificación de factores como barreras y facilitadores es extrapolable a todos los pacientes con EPOC.

20. La entrevista motivacional:

- ☐ a. Es un estilo asistencial directo, centrado en la persona que pretende provocar un cambio en el comportamiento, ayudando a las personas a explorar y resolver ambivalencias.
- ☐ b. Es una forma colaborativa, muy centrada en la persona, dirigida a obtener y fortalecer la motivación por el cambio.
- ☐ c. Pretende facilitar el cambio ayudando a la persona a explorar, valorar y resolver su ambivalencia del cambio.
- ☐ d. Aunque el entrevistador ayude en el proceso, la reflexión o solución tiene que ser evocada por el paciente una vez se haya enfrentado a la situación de ambivalencia.
- ☒ e. Todas son correctas.

21. Es verdad que:

- ☒ a. La consideración de las oportunidades que ofrece el entorno, las hojas de registro, el uso de podómetros y las plataformas de Internet ayudan a mejorar la actividad física.
- ☐ b. La Entrevista Motivacional es especialmente efectiva en los estadios del cambio de preparación y acción.
- ☐ c. La mayoría de las intervenciones para mejorar la actividad física hasta ahora diseñadas consiguen efectos a largo plazo.
- ☐ d. La capacidad de ejercicio es el principal determinante del nivel de actividad física.
- ☐ e. Para los pacientes frágiles y con mayores afecciones crónicas, la implicación y el apoyo de la pareja o familiares no han mostrado mejorar la actividad física autodeclarada.

21/21 correctas