

Los ejercicios respiratorios y el entrenamiento de la musculatura global, durante un periodo de 4 a 15 semanas **mejoran la capacidad de ejercicio funcional** en los pacientes con EPOC.



¡ES NECESARIO UN ESTILO DE VIDA MÁS ACTIVO TODOS LOS DÍAS!

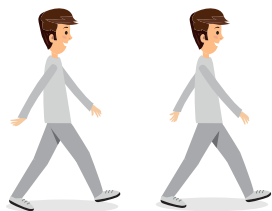
CAMINAR

OBJETIVOS

Disminuir la disnea, aumentar la tolerancia al ejercicio y **MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA**

¿CÓMO CAMINAR?

- Postura erguida con hombros relajados y moviendo los brazos con balanceo.
- Evite los momentos del día de más calor o de frío intenso.



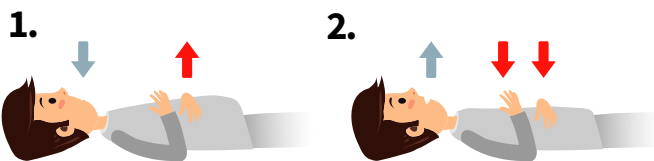
El mínimo recomendable es de 30 minutos al día, de intensidad moderada. No hace falta que sean seguidos, pueden ser inicialmente en dosis de 10 minutos en tres momentos del día por ejemplo. **¡Lo importante es hacerlos!**
Con el paso de las semanas seguro que se sentirá capaz de incrementar la duración de estos 30 minutos! El ejercicio también ayuda a controlar su peso. Tener una buena musculatura en brazos y piernas le ayudará a caminar mejor y sin fatiga.

- El objetivo es caminar de 30 minutos a 1 hora diaria, de 3 a 7 días a la semana. Comience por **15 minutos al día** y aumente 5 minutos más cada semana, como se indica a continuación:

SEMANA N°	1	2	3	4	5	6	7	8
MINUTOS MAÑANA/TARDE	15	20	25	30	35	40	45	60

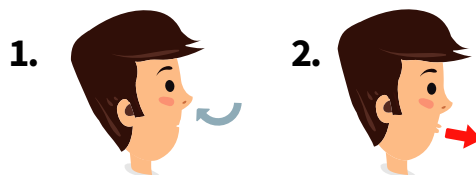
IMPORTANTE: no pase a la siguiente fase si no tolera la anterior

EJERCICIOS RESPIRATORIOS



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL

- Cogerá aire por la nariz inflando el abdomen
- Mantendrá el aire de 2 a 4 sg
- Sacará el aire lentamente por la boca desinflando el abdomen.



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN CON LABIOS FRUNCIDOS

Puede realizarse en cualquier posición, en reposo o haciendo actividades que requieren esfuerzo.

1. Inspire (coja aire) lentamente por la nariz llenando el abdomen.
2. Ponga los labios como si fuera a silbar o apagar una vela y saque el aire por la boca despacio.

Asegúrese de que la espiración sea más lenta que la inspiración. (2 segundos INSPIR x 4 segundos ESPIR)

Colabora:

Susana Cantero
Enfermera de Atención Primaria
(Canarias)

Marta Villanueva Pérez
Enfermera de Atención Primaria
(Barcelona)

Encarni Morillas Paredes
Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
(Barcelona)

Isabel Zaldúa Ponce
Fisioterapeuta y Enfermera.
Experta en Fisioterapia Respiratoria (Canarias)

Isabel Portela Ferreiro
Enfermera de Atención Primaria
(Galicia)

Organiza:

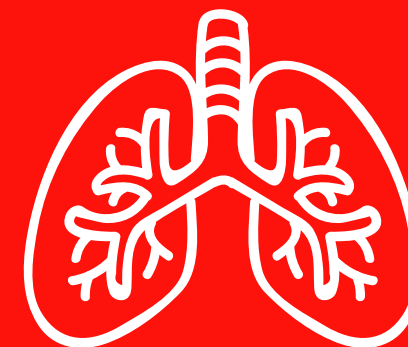


Sociedad de Respiratorio en Atención Primaria. **GRAP**



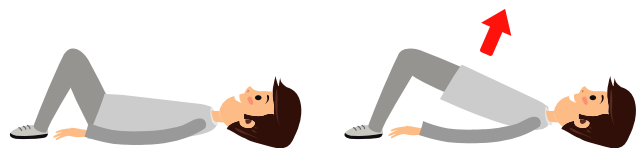
Sociedad de Respiratorio en Atención Primaria. **GRAP**

ACTIVIDAD FÍSICA y EJERCICIOS ESPECÍFICOS para EPOC



EXTREMIDADES INFERIORES

Empieza haciendo **1 serie** de cada ejercicio.
Si lo toleras bien, incrementa progresivamente hasta **3 series**



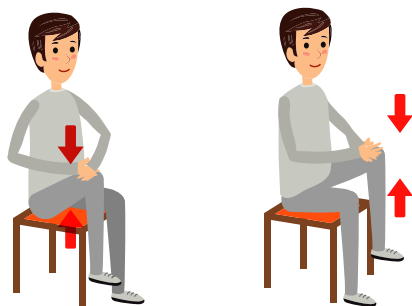
DESCRIPCIÓN: Colócate boca arriba, con la espalda totalmente apoyada en el suelo, las rodillas flexionadas y los pies bien apoyados. Los brazos estirados lateralmente. Elevará la cadera subiendo en 4 tiempos y bajando en otros 4, apoyando de nuevo toda la espalda en el suelo, no debe quedar hueco en la zona lumbar.

Primeras semanas de 4-6 repeticiones.
Progresivamente, alcanzar entre 8-10 repeticiones.



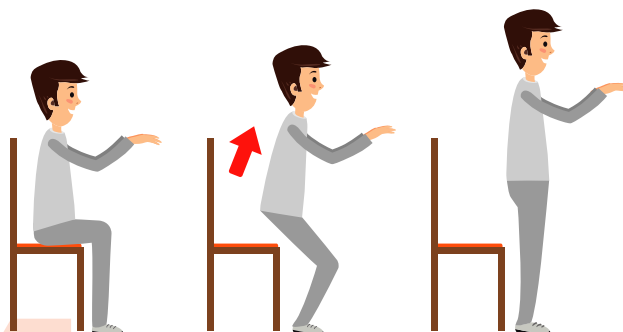
DESCRIPCIÓN: Sentado en una silla, con la posición inicial de las rodillas dobladas en ángulo de 90°. Despacio eleva la rodilla hasta que la pierna esté en posición horizontal, despacio vuelve a la posición inicial y haz lo mismo con la otra. Mantenga espalda erguida y un buen control del abdomen.

Primeras semanas, 1 serie de 4-6 repeticiones con cada pierna. Progresivamente, alcanzar entre 8-10 repeticiones.



DESCRIPCIÓN: En posición de sentado/a, espalda erguida y sin elevar los hombros. Enlace las manos juntas, a la altura del ombligo. Levante la rodilla derecha hasta que choque con sus manos, y vaya alternando izquierda y derecha. Intente realizar el máximo de repeticiones en 30 segundos.

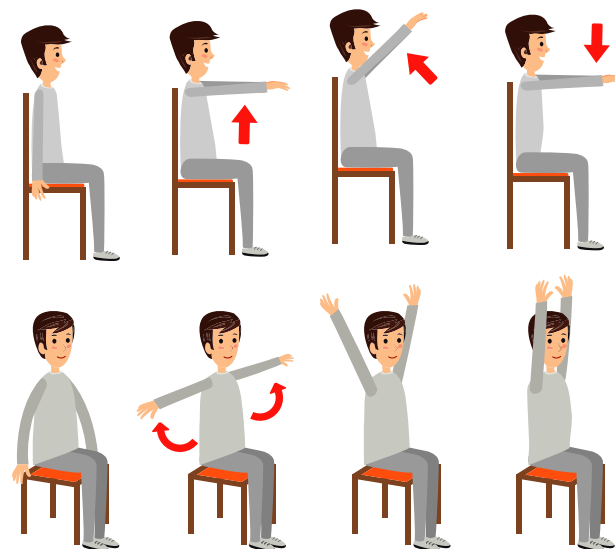
Primeras semanas, contar 20 elevaciones alternando las dos rodillas. Ir aumentando hasta 30 elevaciones.



DESCRIPCIÓN: Colócate en la posición de inicio: de pie, con el cuerpo erguido y las piernas ligeramente abiertas, con los pies a la altura de los hombros. Comienza a descender lentamente manteniendo la espalda recta hasta que estés sentado, puedes estirar los brazos para conseguir mayor estabilidad. Después, manteniendo la espalda recta desde la posición sentado, comienza a levantarte sin balancearte.

Alcanzar progresivamente de 8-10 repeticiones (bajar y subir= 1 repetición).

EXTREMIDADES SUPERIORES



- Realizar ejercicios de brazos acompañados de la respiración diafragmática o abdominal.
- Coger el aire (2 segundos) levantar los brazos y sacando el aire bajar los brazos (4 segundos). Hacedlo 10 veces.
- Añadir algo de peso 1 ó 2 Kg (botella de agua, un paquete de arroz...) según tolerancia.
- Realizar **3 series de 10 repeticiones**.
- Realizar **3 respiraciones** abdominales **entre cada serie**, para recuperar.



· SI SIENTE FALTA DE AIRE DURANTE LAS ACTIVIDADES, PARE Y DESCANSE
· SI FUERA NECESARIO, UTILICE EL INHALADOR DE RESCATE



- HIDRATARSE CORRECTAMENTE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO.
- UTILIZAR ROPA Y CALZADO CÓMODOS.
- REALIZAR EJERCICIO ANTES DE LAS COMIDAS O 2 HORAS DESPUÉS DE ELLAS.