

# EJERCICIO PARA EL PACIENTE CON EPOC

Autores: Begoña Reyero Ortega y David Díaz Pérez



La **actividad física** constituye una parte **muy importante** en tu **tratamiento** para la **EPOC**.

La actividad física se asocia con:

- Retraso del deterioro de la función pulmonar
- Fortalecimiento de la musculatura
- Disminución de la fatiga
- Mejor acondicionamiento cardiopulmonar
- Disminución de los ingresos por exacerbación
- Aumento de la supervivencia
- Múltiples beneficios psicológicos

## OBJETIVOS DEL EJERCICIO



**Aliviar la sensación de ahogo**



**Mejorar el estado de ánimo**



**Facilitar las actividades de la vida diaria**  
(pasear, asearse, subir escaleras, viajar, etc.)

## ¿CÓMO DEBO EJERCITARME?

- Elige un tipo de ejercicio que te guste.
- Lo más sencillo es que empieces con actividades tan cotidianas como caminar, subir escaleras o montar en bicicleta.
- También es importante que realices ejercicios con los brazos y ejercicios respiratorios.

*El fisioterapeuta respiratorio es el profesional idónea para instruirte en como y cuándo realizar estos ejercicios respiratorios*

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Usar **ropa cómoda**, que **no apriete abdomen** y **calzado cerrado que cubra el talón**.
- Lo importante es que se **realice el ejercicio**, aunque sea muy despacio.
- Tomarse **descansos de 30 minutos** al finalizar los ejercicios.
- Realizar todos los ejercicios de forma **SUAVE y PROGRESIVA**.
- **Caminar despacio**, por **terreno llano**, a un **ritmo tolerado y sin forzar**.
- **Evitar los momentos más calurosos o más fríos del día**.
- Como recomendación general puede realizar esta actividad **30 minutos a 1 hora/día**, de **3 a 7 días/semana**.
- **Comenzar por 15 minutos/día** e **ir aumentando 5 minutos más cada semana**.



### FORTALECER LAS PIERNAS

\* 2 series 6 repeticiones con cada pierna/brazo

**Marcha o cinta sin fin:** Aumentar el tiempo de la marcha progresivamente según tolerancia y sin que aparezca ahogo.

**Bicicleta:** Mantener un pedaleo con carga constante a unas 60 revoluciones/min, con intensidad moderada.



**Extensión cuádriceps:** Sentado en una silla con manos en la cintura y espalda recta. Levantarse de la silla sin despegar las manos ni doblar la espalda. Sentado en una silla con la espalda recta. Colocar un peso o lastre en el tobillo. Estirar la pierna y elevar el muslo.\*



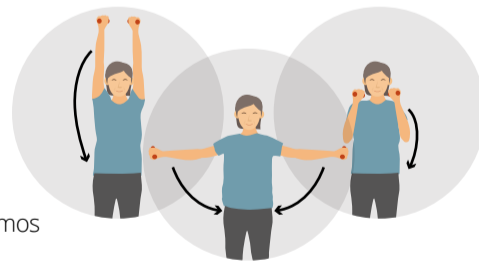
### FORTALECER LOS BRAZOS

\* 2 series 6 repeticiones con cada pierna/brazo

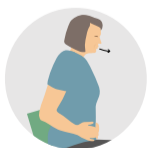
**Hombro:** Coger una pesa de medio kilo con cada brazo. De pie, inspiramos al elevar el peso sobre el hombro y espiramos al volver a la posición inicial.

**Mariposa:** Coger una pesa de medio kilo con cada brazo. De pie, inspirar al separar los brazos y espirar al unirlos en la línea media.\*

**Bíceps:** Coger una pesa de medio kilo con cada brazo. Sentados, inspiramos al descender las pesas y extender los antebrazos. Espiramos al subir las pesas y flexionar los brazos hasta la posición inicial.\*



### EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



Coger el máximo de aire por la nariz, de forma lenta y profunda, inflando el abdomen y después écharlo por la boca de forma suave, como si soplaras.

## CUANDO NO HACER EJERCICIO

- Si tienes **dificultad respiratoria severa**.
- Si la **fiebre es superior a 38°C**.
- Si sientes **dolor torácico**.
- Si presentas **inflamación articular**.
- Esperar al menos **3 horas tras las comidas**.

**Se recomienda que sea el profesional sanitario que le atiende el que le recomiende y evalúe el tipo y la intensidad de actividad física que puede realizar.**

Más información:

[http://www.escoladepacientes.es/ui/aula\\_guia.aspx?stk=Aulas/EPOC/Guias\\_Informativas/Manual\\_de\\_Rehabilitacion\\_Respiratoria\\_para\\_personas\\_con\\_EPOC](http://www.escoladepacientes.es/ui/aula_guia.aspx?stk=Aulas/EPOC/Guias_Informativas/Manual_de_Rehabilitacion_Respiratoria_para_personas_con_EPOC)  
Impacto de la actividad física en la EPOC. Cristóbal Esteban. Arch Bronconeumol. 2009;45(Supl 5):7-13.

Con la colaboración de:



**Dale una oportunidad a la distancia**

Por una teleconsulta de calidad