

ESCUELA DE PACIENTES



Vivir con EPOC



Vivir con EPOC: EJERCICIO FÍSICO

Guía: pág.12

Vídeo: Aprender a
cuidarse. Ejercicio



Ejercicio físico

Si practica ejercicio de forma regular, obtendrá los siguientes beneficios:

- ➔ Mayor nivel de funcionalidad, consiguiendo independencia de la familia, de su entorno social y del personal sanitario, ya que contará con la energía necesaria para efectuar sus actividades de la vida diaria.
- ➔ Mejorará su sensación de ahogo y tendrá mayor tolerancia al ejercicio.



Ejercicio físico

- Reducirá su aislamiento y estrés, ya que notará mejoría en su bienestar emocional y mental.
- Reducirá descompensaciones, al ayudar a su organismo a mantenerse sano y luchar contra las infecciones.
- > Le ayudará a descansar mejor durante la noche.



Manual de **REHABILITACIÓN RESPIRATORIA** para personas con EPOC

La rehabilitación respiratoria

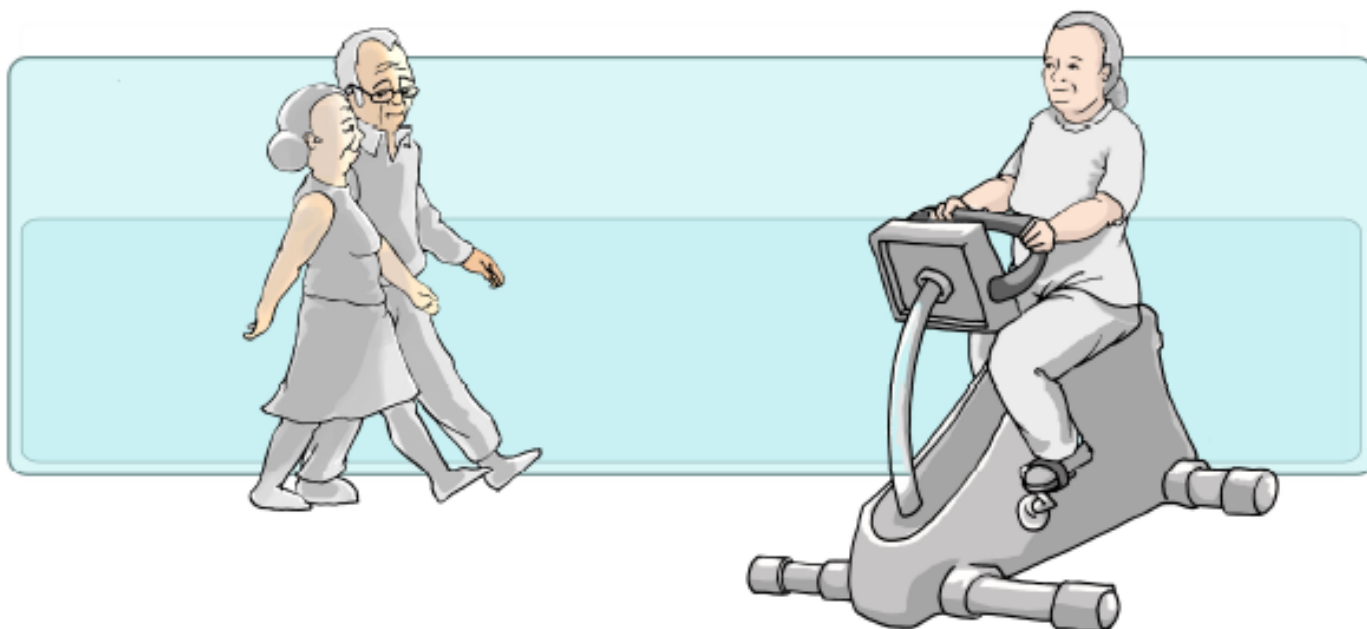
Consiste en un programa de ejercicios que mejorarán su estado físico y, por tanto, su calidad de vida.

Los objetivos de estos ejercicios son:

- **Aliviar su sensación de ahogo.**
- **Facilitar las actividades de su vida diaria** (pasear, asearse, subir escaleras, viajar, etc.).
- **Mejorar su estado de ánimo.**

Las personas con EPOC, incluso si está en una fase avanzada, pueden realizar estos ejercicios. Los principales son **caminar** y utilizar la **bicicleta estática**.

También es importante que realice **ejercicios con los brazos** y **ejercicios respiratorios**.

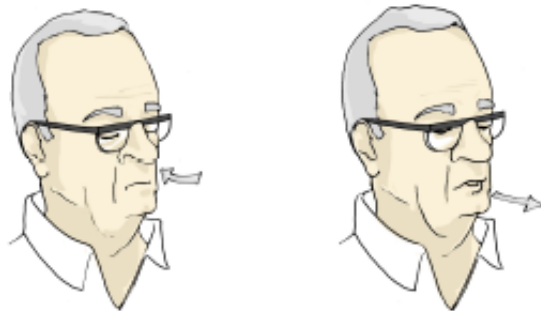




RECOMENDACIONES para hacer ejercicio

- Use **ropa cómoda**, que no le apriete el abdomen y **calzado cerrado** que le cubra el talón y no le provoque molestias.

Haga los ejercicios con una postura erguida, cogiendo aire por la nariz inflando la barriga y echándolo por la boca, como si soplara.



No olvide el **inhalador**: si tiene dificultad respiratoria, párese, aplique el inhalador, respire hondo y continúe con los descansos necesarios.



- Lo **importante** es que realice el ejercicio **aunque sea muy despacio**.
- Descanse **30 minutos** cuando finalice los ejercicios.
- Evite los ejercicios en las **3 horas siguientes a la comida principal**.

Todos los ejercicios hay que realizarlos de forma **SUAVE y PROGRESIVA**.

Programa de BICICLETA



- Siga las mismas recomendaciones en cuanto al tipo de respiración, postura, ropa cómoda y uso de los inhaladores.
- Comience por 5 minutos por la mañana y 5 minutos por la tarde todos los días.
- Aumente 5 minutos cada semana.



Semana n°	1	2	3	4	5	6	7	8
Minutos mañana/tarde	5	10	15	20	25	30	30	30

RECUERDE: No pase a la fase siguiente si no tolera la anterior.



Qué OTROS EJERCICIOS debo realizar

- Los ejercicios que se exponen a continuación se realizan en **posición sentada**, con el **tronco erguido** y los **hombros relajados**.
- Cada ejercicio se realiza en **2 tandas**: primero se hace 5 veces, se descansa un minuto y se repite el ejercicio otras 5 veces.
- Todos los ejercicios hay que realizarlos de forma **suave y progresiva**.



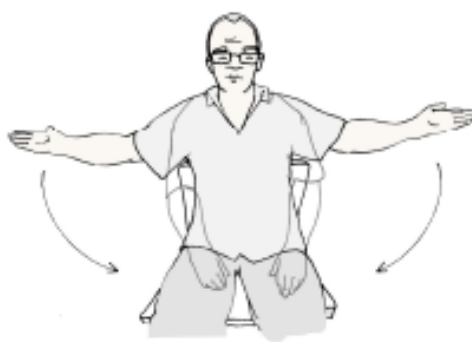
EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Objetivo: aumentar la entrada de aire en los pulmones



Respiración con labios fruncidos

Coja el máximo de aire por la nariz, de forma lenta y profunda, inflando el abdomen y después échelo por la boca de forma suave, como si soplara.



Expansión costal

Levante los brazos hasta la horizontal respirando por la nariz y baje los brazos echando el aire por la boca.

EJERCICIOS DE BRAZOS

Objetivo: tonificar los brazos y facilitar la realización de las tareas diarias.

Recuerde: inspire por la nariz al subir y suelte el aire por la boca al bajar.

Flexión de brazos

Levante los brazos por delante del tronco, hasta el máximo que pueda por encima de la cabeza, manténgalos 3 segundos y bájelos.



Abducción de brazos

Abrir los brazos hasta la altura de los hombros, manténgalos de 3 a 5 segundos y bájelos.





Si no puede realizar los ejercicios anteriores, puede usar EL PEDALIER

1. Para ejercitar las piernas

Busque un asiento cómodo, ponga el pedalier en el suelo, delante de sus piernas y haga el ejercicio de la bicicleta con este aparato.



2. Para ejercitar los brazos

Ponga el pedalier en una mesa, y realice ejercicios de pedaleo con los brazos de forma suave y progresiva, de 10 a 15 minutos por la mañana y por la tarde.



TABLA ejercicios (Ejemplo)

Recorte las tablas para mayor comodidad

FECHA	CAMINAR	BICICLETA ESTATICA	EJERCICIOS REPIRA- TORIOS	EJERCICIOS BRAZOS	TIEMPO	OBSERVACIONES
14-nov-09	SI	NO	SI	SI	40 minutos	leve dificultad respiratoria al comienzo
16-nov-09	NO	SI	SI	SI	50 minutos	uso del inhalador: una vez

