

Mejora respiratoria y actividad física en EPOC

Ejercicios aeróbicos y resistencia

Se debe buscar una acumulación de **30' de ejercicio aeróbico** por lo menos **3 veces a la semana**



Algunas recomendaciones que se ofrecen para estas actividades son:

- Controlar la respiración durante los ejercicios
- Beber líquido frecuentemente durante el día
- Controlar la intensidad de los ejercicios realizados, alternando momentos de descanso entre repeticiones para evitar llegar a una sensación de ahogo

Ejercicio banda elástica

- 1 Con la banda colocada en las piernas, debajo de las rodillas, levante la pierna derecha hacia el lateral. Intente levantarla 7 veces
- 2 Haga lo mismo con la pierna izquierda. Intente levantarla 7 veces

Haga **5 repeticiones con cada pierna**



Bicicleta estática



Adecuado para los pacientes que deban disminuir el impacto en el sistema músculo-esquelético

Intentar mantenerse durante 30 minutos

Actividad de bajo coste y de fácil ejecución. Permite ir incrementando el tiempo y la velocidad a medida que vaya acostumbrándose al ejercicio

Intentar mantenerse caminando durante 30 minutos y hacerlo todos los días

Caminar



Natación

El tiempo óptimo son sesiones de 30 minutos; también puede ser realizado al inicio, de forma fraccionada en períodos de 10 minutos (3 veces al día) según la intensidad que pueda tolerar



Bailar

El baile es una forma divertida, segura y factible de hacer ejercicio

Apúntese a clases de baile, solo o en pareja

Cuidar la salud mental

Los relojes inteligentes sirven para poder hacer un mejor seguimiento y evolución de tu progreso aeróbico. Podrá ir superándose poco a poco

También son fundamentales las relaciones sociales para mantenerse activo

