

Mejora respiratoria y actividad física en EPOC

Ejercicios en casa

El objetivo de estas recomendaciones es evitar las consecuencias de la poca movilidad y disminución de la actividad física diaria debido al miedo producido por la pandemia a salir de casa y cuando no se dispone de los medios necesarios para realizar otro tipo de ejercicios

Estos ejercicios son de fácil ejecución para ser realizados cómodamente en casa, y evitar así los efectos negativos que la falta de movilidad puede tener en la fuerza muscular y en la capacidad cardiopulmonar



Algunas recomendaciones para los ejercicios en casa 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

Circuito casero



Debe moverse cada hora para evitar el sedentarismo, levantarse de la silla o sofá y hacerse un circuito en casa, como, por ejemplo, levantarse a "recoger la casa", "la ropa" o lo que tenga a su alcance.

Levantarse, sentarse, caminar



- 1 Levántese y siéntese, cada hora.
- 2 Alinee las rodillas y levántese ejerciendo la fuerza en las piernas, sin apoyo. Si lo necesita, utilice un apoyo
- 3 Antes de volverse a sentar, dar unos pasos

Hacer al menos 5 repeticiones

La botella de agua



Ejercicio para los miembros superiores. Se puede realizar de pie o sentado.

- 1 Coger una botella de agua
- 2 Con la botella en la mano, cogiendo aire, subir el brazo hasta la altura del hombro, al bajar el brazo, expulsar el aire.
- 3 Repetirlo 10 veces con cada brazo y hacer 3 repeticiones

Otro ejercicio es doblar el codo y seguido levantar el brazo hacia arriba por encima de la cabeza, cogiendo aire, al bajarlo, soltar el aire.

Hacerlo 10 veces con cada brazo, 3 repeticiones

De puntillas



Necesitará una silla de apoyo

Con la ayuda de una silla y el cuerpo erguido:

- 1 Coloque los brazos apoyados en la silla, manteniendo la columna alineada
- 2 Impulse, levantando el peso del cuerpo (inspirando) con las puntas de los pies
- 3 Bajar lentamente (expirando)

Repetir 10 veces

Subir y bajar escaleras

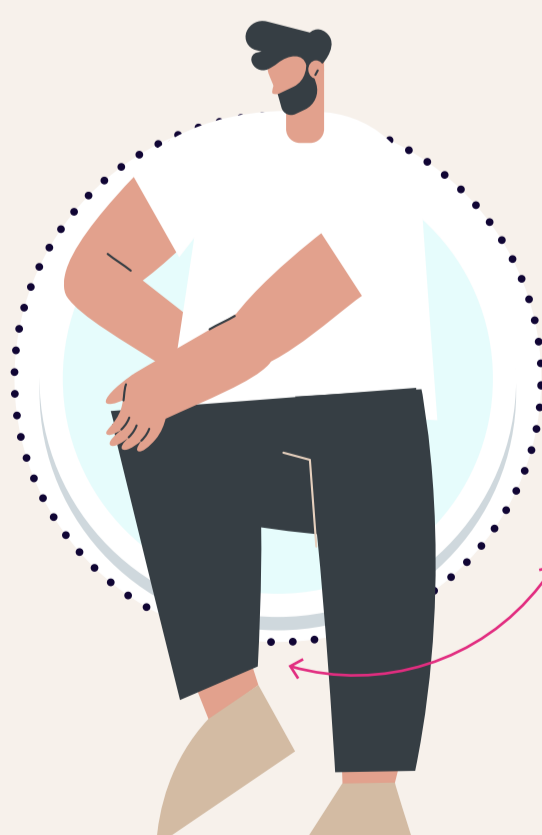


Necesitará una silla de apoyo y un escalón

- 1 Empezar con pierna derecha. Levantarse. Subir la pierna derecha a la escalera y luego la izquierda, manteniendo la pierna derecha en el escalón
- 2 Descansar después de 5 repeticiones
- 3 Hacer lo mismo con la pierna izquierda
- 4 Combinarlo con la respiración, al subir cogemos aire y al bajar lo soltamos

Realizar las repeticiones que no le supongan hacer un esfuerzo extra

Caminar en estático



Alternando mayor intensidad con menor

- 1 Los primeros 30 segundos caminar en el sitio, levantando la rodilla hasta formar un ángulo de 90° y tocando con la mano contraria a la pierna levantada
- 2 Los siguientes 30 segundos andar sin moverse del sitio

Repetir el ejercicio durante 3 a 5 minutos varias veces al día

Vaciar la bolsa de la compra



- 1 Abrir las piernas con una anchura aproximada de 1 metro, bajando con la espalda recta y apoyando un brazo para mayor sujeción en una mesa
- 2 Al agacharse, coger el alimento y colocarlo en su lugar.
- 3 Coger aire en estático, expulsarlo bajando, volver a coger aire y expulsarlo al subir.