

Mejora respiratoria y actividad física en EPOC

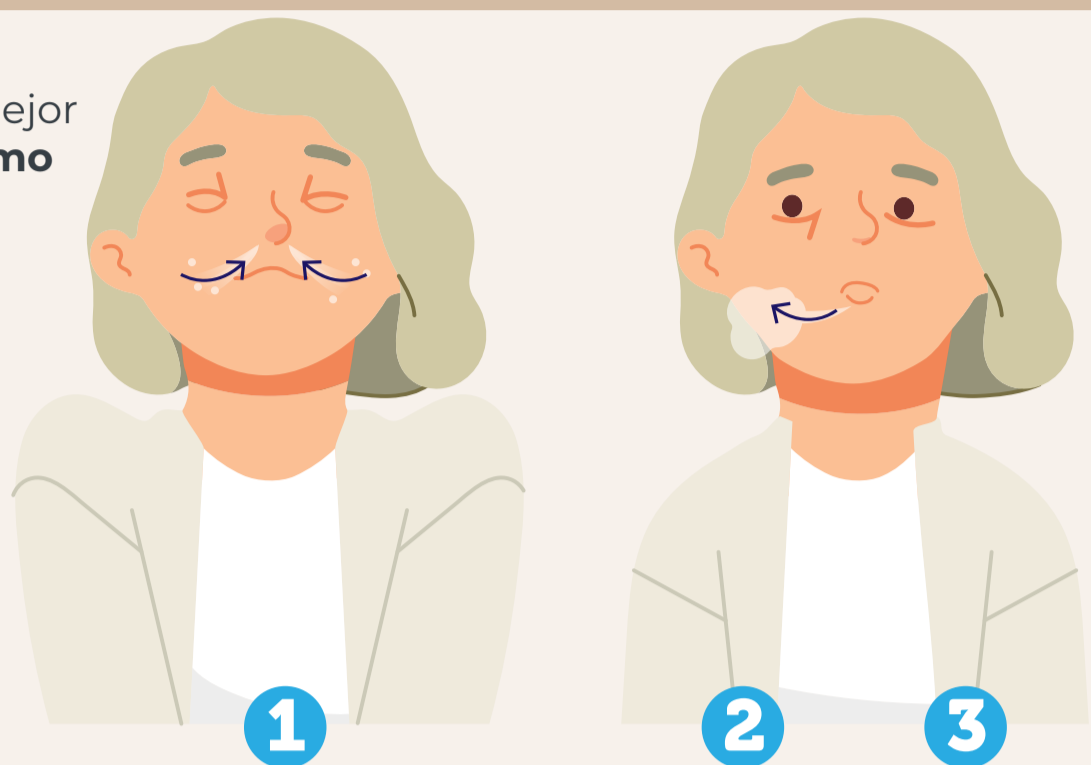
Ejercicios de respiración

Cuando se practican con regularidad, los ejercicios de respiración pueden ayudar a requerir menos esfuerzo para realizar las actividades diarias. También pueden ayudar a retomar el ejercicio, lo que puede hacer que te sientas con más energía en general.

Respiración con labio fruncido

La respiración con los labios fruncidos es mejor para **realizar actividades extenuantes, como subir escaleras**.

- 1** **"Inhala, 1, 2"**: Con la boca cerrada, tomar aire profundamente con normalidad por la nariz, contando hasta 2
- 2** **"Fruncir los labios"**: Junta los labios como si estuvieras empezando a silbar o a soplar las velas de una tarta de cumpleaños.
- 3** **"Expulse lentamente"** por la boca, con los labios fruncidos, contando hasta 4.



Coordinación respiratoria

La respiración coordinada puede realizarse **cuando se está haciendo ejercicio o se siente ansiedad**.

- 1** Inhala por la nariz antes de empezar un ejercicio
- 2** Mientras frunce los labios, exhale por la boca durante la parte más agotadora del ejercicio



Respiración profunda

Es mejor hacer **este ejercicio con otros ejercicios respiratorios diarios**

- 1** Siéntate o ponte de pie con los codos ligeramente hacia atrás. Esto permite que el pecho se expanda más.
- 2** Inhala profundamente por la nariz.
- 3** Mantén la respiración mientras cuentas hasta 5.
- 4** Suelta el aire mediante una exhalación lenta y profunda, por la nariz, hasta que sientas que el aire inhalado ha salido.

Puede realizarse durante 10 minutos seguidos, de 3 a 4 veces al día



Respiración diafragmática

La respiración diafragmática o abdominal ayuda a **reeducar este músculo para que trabaje con mayor eficacia**



- 1** Sentado o tumbado, con los hombros relajados, coloque una mano en el pecho y la otra en el estómago.
- 2** Inspire por la nariz durante 2 segundos, sintiendo que el estómago se mueve hacia fuera. Estás haciendo la actividad correctamente si tu estómago se mueve más que tu pecho.
- 3** Frunce los labios y espira lentamente por la boca, presionando ligeramente el estómago. Esto aumentará la capacidad de su diafragma para liberar el aire.

Repita el ejercicio según sus posibilidades.

Tos seca

Cuando se tiene EPOC, la mucosidad puede acumularse más fácilmente en los pulmones. La **tos seca es un ejercicio respiratorio diseñado para ayudarlo a expulsar la mucosidad** de forma eficaz sin que se fatigue demasiado al hacerlo.

- 1** Colócate en una posición sentada y cómoda. Inhala por la boca, un poco más profundo de lo que lo harías al respirar normalmente.
- 2** Activa los músculos del estómago para expulsar el aire en tres respiraciones uniformes mientras emites el sonido "ja, ja, ja". Imagina que estás soplando sobre un espejo para que salga vapor.

