

Mejora respiratoria y actividad física en EPOC

www.avancesenrespiratorio.com/mejora-respiratoria-fisica-EPOC

Ejercicios aeróbicos y resistencia

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



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



Caminar

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

Rellene la tabla con los ejercicios mensuales que le indique su médico.



www.avancesenrespiratorio.com/mejora-respiratoria-fisica-EPOC

Mes _____ Año _____

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

 Ejercicios de respiración

 Ejercicios de fuerza

 Ejercicios aeróbicos

 Ejercicios en casa

Mejora respiratoria y actividad física en EPOC

www.avancesenrespiratorio.com/mejora-respiratoria-fisica-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



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.

Mejora respiratoria y actividad física en EPOC

www.avancesenrespiratorio.com/mejora-respiratoria-fisica-EPOC

Ejercicios en casa

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.



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



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
 4. 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



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



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



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.

Mejora respiratoria y actividad física en EPOC

www.avancesenrespiratorio.com/mejora-respiratoria-fisica-EPOC

Ejercicios de fuerza

Se recomienda combinar el entrenamiento de fuerza con entrenamientos aeróbicos para conseguir mayor fuerza muscular¹
Realizar 1-3 series de 8-12 repeticiones de estos ejercicios en 2-3 sesiones por semana

Ejercicios de pesas de miembros superiores



▶ Al coger aire doble los brazos (con los codos pegados al cuerpo) y al soltar aire lentamente, los estiramos

▶ Brazos a lo largo del cuerpo, con los codos extendidos, al coger aire lleve los brazos hacia arriba (flexión de hombros) y al soltar, baje lentamente

▶ Brazos a los lados del cuerpo, al coger aire, lleve los brazos hasta la altura de los hombros y al soltar, baje

▶ Brazos a lo largo del cuerpo, al coger aire coloque los brazos en cruz, al soltar lleve los brazos arriba de forma que junte las manos arriba, coja aire y vuelva a los brazos en cruz, y al soltar, brazos abajo

▶ Brazos juntos al frente (en la horizontal). Al coger aire abra los brazos y al soltar ciérrelos.



Ejercicios de fuerza de piernas



▶ Ejercicios de tobillo, puntas de los pies arriba y abajo. Al coger aire puntas arriba, y al soltar, abajo

▶ Levantar la rodilla en flexión. Coja aire por la nariz, y al soltar, lleve la rodilla hacia el techo. Alterne con una y otra pierna

▶ Sentado, coja aire y al soltar realice una extensión de la rodilla, intentando llevar la pierna lo más alto que pueda. Alterne con una y otra pierna

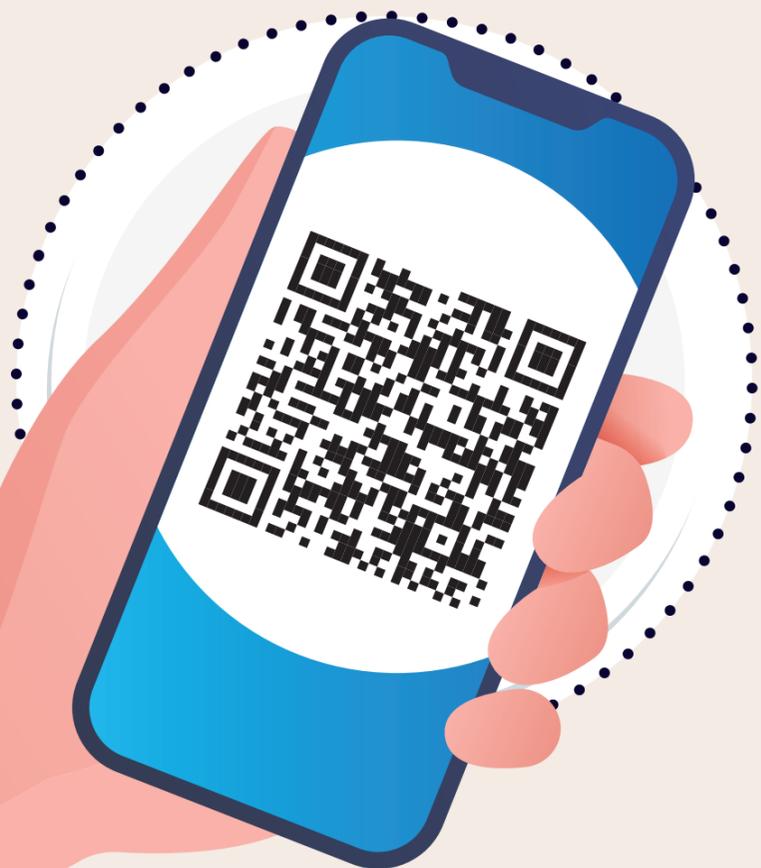
▶ Sentado, eleve las piernas y una vez elevadas realice una tijera horizontal

▶ De pie, póngase sobre las puntas de sus pies. Coja aire al subir y al soltar baje los talones

▶ De pie, lleve los talones y hacia arriba sin arquear la espalda. Coja aire al subir y al soltar baje las piernas



Mejora respiratoria
y actividad física en **EPOC**



Mejora respiratoria y actividad física en EPOC

Mejora respiratoria
y actividad física en **EPOC**

