

EJERCICIO PARA EL PACIENTE CON EPOC

Autores: Enfermera Begoña Reyero Ortega y enfermero respiratorio David Díaz-Pérez

La **actividad física** constituye una parte **muy importante** en tu **tratamiento de los pacientes con EPOC**. La actividad física se asocia con:

- Retraso del deterioro de la función pulmonar
- Fortalecimiento de la musculatura
- Disminución de la fatiga
- Mejor acondicionamiento cardiopulmonar
- Disminución de los ingresos por exacerbación
- Aumento de la supervivencia
- Múltiples beneficios psicológicos

OBJETIVOS DEL EJERCICIO



Aliviar la sensación de ahogo



Mejorar el estado de ánimo



Facilitar las actividades de la vida diaria
(pasear, asearse, subir escaleras, viajar, etc.)

¿CÓMO DEBEN EJERCITARSE LOS PACIENTES CON EPOC?

- Las personas con EPOC, incluso si están en una fase avanzada, pueden realizar ejercicio.
- Se recomienda elegir un tipo de ejercicio que le guste al paciente. Lo más sencillo es empezar con actividades tan cotidianas como caminar, subir escaleras o montar en bicicleta.
- También es importante que se realicen ejercicios con los brazos y ejercicios respiratorios.

El Fisioterapeuta Respiratorio es el profesional idóneo para indicarle al paciente cuándo y cómo debe realizar los ejercicios respiratorios.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Usar **ropa cómoda**, que **no apriete abdomen** y **calzado cerrado que cubra el talón**.
- Lo importante es que se **realice el ejercicio**, aunque sea muy despacio.
- aconsejar **descansos de 30 minutos** al finalizar los ejercicios.
- Realizar todos los ejercicios de forma **SUAVE y PROGRESIVA**.
- **Caminar despacio**, por **terreno llano**, a un **ritmo tolerado y sin forzar**.
- **Evitar los momentos más calurosos o más fríos del día**.
- Objetivo: Ejercitarse de **30 minutos a 1 hora/día**, de **3 a 7 días/semana**.
- **Comenzar por 15 minutos/día** e **ir aumentando 5 minutos más cada semana**.



FORTALECER LAS PIERNAS

* 2 series 6 repeticiones con cada pierna/brazo

Marcha o cinta sin fin: Aumentar el tiempo de la marcha progresivamente según tolerancia y sin que aparezca ahogo.

Bicicleta: Mantener un pedaleo con carga constante a unas 60 revoluciones/min, con intensidad moderada.



Extensión cuádriceps: Sentado en una silla con manos en la cintura y espalda recta. Levantarse de la silla sin despegar las manos ni doblar la espalda. Sentado en una silla con la espalda recta. Colocar un peso o lastre en el tobillo. Estirar la pierna y elevar el muslo.*



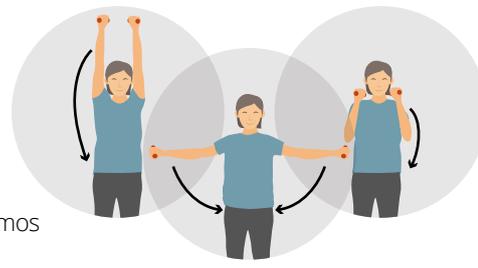
FORTALECER LOS BRAZOS

* 2 series 6 repeticiones con cada pierna/brazo

Hombro: Coger una pesa de medio kilo con cada brazo. De pie, inspiramos al elevar el peso sobre el hombro y espiramos al volver a la posición inicial.

Mariposa: Coger una pesa de medio kilo con cada brazo. De pie, inspirar al separar los brazos y espirar al unirlos en la línea media.*

Bíceps: Coger una pesa de medio kilo con cada brazo. Sentados, inspiramos al descender las pesas y extender los antebrazos. Espiramos al subir las pesas y flexionar los brazos hasta la posición inicial.*



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



Coger el máximo de aire por la nariz, de forma lenta y profunda, inflando el abdomen y después écharlo por la boca de forma suave, como si soplaras.

CUANDO NO HACER EJERCICIO

- Si tiene **dificultad respiratoria severa**.
- Si la **fiebre es superior a 38°C**.
- Si siente **dolor torácico**.
- Si se presenta **inflamación articular**.
- Esperar al menos **3 horas tras las comidas**.

Se recomienda que sea el profesional sanitario que le atiende el que le recomiende y evalúe el tipo y la intensidad de actividad física que puede realizar.

Más información:

http://www.escoladepacientes.es/ui/aula_guia.aspx?stk=Aulas/EPOC/Guias_Informativas/Manual_de_Rehabilitacion_Respiratoria_para_personas_con_EPOC
Impacto de la actividad física en la EPOC. Cristóbal Esteban. Arch Bronconeumol. 2009;45(Supl 5):7-13.