

# EJERCICIO FÍSICO PARA PACIENTES CON EPOC



## Dr. Teodoro Montemayor

Jefe Servicio de Neumología

Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla

## Dra. Virginia Almadana

Responsable Rehabilitación respiratoria

Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla



**La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)** es una enfermedad que afecta principalmente a los pulmones, causando una obstrucción al paso de aire que determina los síntomas más importantes como son el ahogo o disnea, la tos y la expectoración.

Su incidencia sobre el sistema musculoesquelético hace que el paciente disminuya sus actividades cotidianas. Por ello, uno de los pilares del tratamiento debe ser la realización de ejercicios diarios dirigidos a recuperar y mantener el nivel de actividad física.

## CONSEJOS

- Cualquier ejercicio es recomendable, pero siempre que esté adaptado a nuestras capacidades.
- Evitar ejercicios en las horas cercanas a la comida principal y realizar un pequeño calentamiento antes de empezar.
- Si aparece disnea durante el ejercicio, descansar. Si persiste, utilizar el inhalador de rescate. Si desaparece, continuar más lentamente.
- Cuidar la respiración; es útil respirar con los labios fruncidos al hacer el esfuerzo.
- A medida que vayamos entrenando, mejoraremos nuestra capacidad de ejercicio y podremos aumentar progresivamente la actividad física.
- Es importante llevar ropa y zapatos cómodos, adecuados a la actividad que vamos a realizar, y mantener el oxígeno suplementario si se lleva de forma habitual.



## BENEFICIOS

### Retrasa la pérdida de función pulmonar

y mejora el consumo de oxígeno y, lo más importante, mejora la disnea.



**Fortalece la musculatura,** disminuye la fatiga y aumenta la capacidad de realizar actividades diarias, lo que conlleva una mayor tolerancia al ejercicio.



**Tiene claros beneficios psicológicos:** libera endorfinas que potencian la felicidad y, en general, mejora la calidad de vida.



**Determina un mejor acondicionamiento cardiopulmonar,** disminuye los ingresos por exacerbación y reduce la mortalidad.



# EJERCICIOS PROPUESTOS

**1** **Marcha: fortalece las piernas.** Consiste en controlar la respiración mientras realizamos la caminata. Inspirar en los dos primeros pasos y espirar en los dos siguientes. Aumentar el tiempo de la marcha progresivamente según tolerancia y sin que aparezca ahogo.

**2** **Bicicleta o cinta sin fin: ejercicio submáximo, fortalece las piernas.** Mantener un pedaleo con carga constante a unas 60 revoluciones/min, con intensidad moderada.

**3** **Extensión cuádriceps (I): fortalece las piernas.** Sentado en una silla con manos en la cintura y espalda recta. Levantarse de la silla sin despegar las manos ni doblar la espalda.

**4** **Extensión cuádriceps (II): fortalece las piernas.** Sentado en una silla con la espalda recta. Colocar un peso o lastre en el tobillo. Estirar la pierna y elevar el muslo.



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



**6** **Hombro: fortalece los brazos.** 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.



**7** **Bíceps: fortalece los brazos.** 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.



**8** **Ejercicios con bandas elásticas: fortalece los brazos.** De pie o sentados, intentar separar todo lo que seamos capaces ambos extremos de la cinta.



TABLA SEMANAL (5 días)

Ejercicio	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Series x Repeticiones</b>			2 x 6	2 x 6*	2 x 6	2 x 6	2 x 6	2 x 6
<b>Tiempo</b>	20 min	20 min	10 min					

\* Con cada pierna.



## RECUERDE

No pare de moverse. Comience por actividades cotidianas y vaya aumentando progresivamente, *no deje de luchar contra la inactividad!*

Consejos patrocinados por Grupo Menarini España