

## Flexión de brazos



Con los brazos situados a los lados del cuerpo flexionamos los codos hasta llegar lo más cerca del hombro posible.

## Extensión de los hombros



Con los brazos situados a los lados del cuerpo separamos los brazos del cuerpo hasta formar una línea horizontal con los hombros, ya sea estando de pie o sentados.

## Recomendaciones para miembros superiores

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

**Modo:**

- ✓ Tres series de 10 repeticiones cada una.
- ✓ Movimientos lentos.

**Peso:**

- ✓ Iniciaremos los ejercicios con pesas de 1 kg e iremos progresando hasta llegar a 3 kg.

## FUNDAMENTAL

Al contraer el músculo, se expulsa el aire de los pulmones, y al relajar este, se coge aire con los pulmones.



## Flexión de los glúteos



Colóquese de pie con las manos sujetando una silla y levante de forma lateral la pierna, manteniéndola en esta posición durante 10 segundos.



De pie con las manos apoyadas en una silla, realice una flexión de rodilla llevando la pierna hacia atrás, manteniendo esta posición durante 10 segundos.

El glúteo medio es un músculo importante para el control de la pelvis al caminar. Es un músculo que se atrofia de forma rápida, sobre todo tras los ingresos hospitalarios.



## Extensión de las piernas



De pie con las manos apoyadas en una silla, realice una flexión de rodilla de 35° máximo (para no provocar dolor en las rodillas) y mantenga la posición durante 10 segundos.

## Recomendaciones para miembros inferiores

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

Si usted ha estado ingresado, debería realizar estos ejercicios cada día tras el alta hospitalaria.

**Modo:**

- ✓ Tres series de 10 repeticiones cada una.
- ✓ Movimientos lentos.

**Peso:**

- ✓ No utilizaremos pesas, solo trabajaremos con peso de nuestro cuerpo.

De pie, estire los brazos hacia arriba y, cogiéndose las manos, inclíñese cuanto pueda, primero hacia un lado y después hacia el otro, sin soltar las manos.



De pie, con una mano, tire de su cabeza suavemente hacia el lado de la mano que tira. Repita la maniobra por el otro lado.



De pie, póngase de lado junto a una pared, apoye la palma de la mano en la pared, por detrás del cuerpo, a la altura del hombro, y gire el cuerpo separándolo de la pared. Repita la maniobra por el otro lado.



De pie póngase las manos en la parte superior del pecho, tirando hacia abajo y levantando la barbilla hacia arriba.



## Recomendaciones

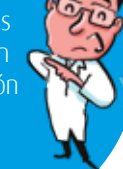
**Frecuencia:** cada día.

**Modo:**

- ✓ Realizar tres repeticiones manteniendo unos 30 segundos el estiramiento. Realizar estiramientos de forma diaria. La musculatura respiratoria de un paciente con EPOC es sometida a un mayor esfuerzo.

## FUNDAMENTAL

Realizar estos ejercicios con una respiración lenta y tranquila.



A continuación, se muestra un ejemplo de diario de actividad física que podrá compartir con su médico.

Fecha	Tiempo/pasos	Pisos subidos (escaleras)	Sensación de cansancio (escala de Borg)*
17 de abril	35 minutos	2 pisos	5
18 de abril	4.500 pasos	3 pisos	6



Recuerde que usted debe ser quien gestione el manejo de su enfermedad.

\*La escala de Borg sirve para medir, de forma subjetiva, la sensación de esfuerzo respiratorio percibido por una persona; se valora de 0 a 10: 0=reposo, 1=muy muy suave, 2=muy suave, 3= suave, 4=algo duro, 5 - 6= duro; 7-9=Muy duro; 10=esfuerzo máximo.

para pacientes y familiares



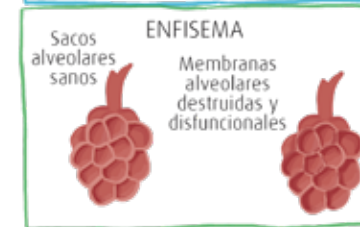
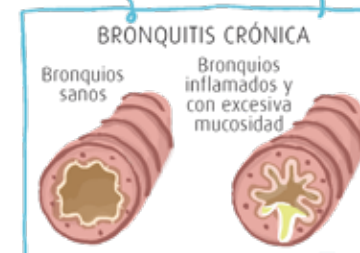
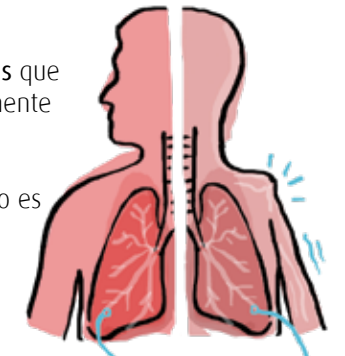
## ¿Qué es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)?

Es una **obstrucción crónica** de las **vías respiratorias** que limita el paso de aire por los bronquios, principalmente relacionada con el tabaco.

Puede afectar a otras partes del cuerpo; el músculo es una de las partes más frecuentemente afectadas.

### Los síntomas habituales son:

- ✓ Tos.
- ✓ Sobreproducción de moco.
- ✓ Ahogo, que puede aumentar al realizar un esfuerzo.



## Tratamiento de la EPOC

### Tratamiento farmacológico:

- ✓ Principalmente inhaladores.
- ✓ Medicación oral.
- ✓ Oxigenoterapia.



### Tratamiento no farmacológico:

- ✓ Rehabilitación pulmonar.
- ✓ Actividad física.
- ✓ Estrategias de autocuidado.
- ✓ Educación terapéutica.
- ✓ Nutrición.



Los dos tipos de tratamientos son estrictamente necesarios para un buen control de la EPOC.

## Realizar actividad física es VITAL



### Beneficios generales de la actividad física:

- ✓ Reduce el riesgo de nuevas hospitalizaciones.
- ✓ Reduce el riesgo de mortalidad.
- ✓ Mejora el estado de su corazón y pulmón combatiendo las enfermedades asociadas a la EPOC (hipertensión, diabetes, infartos...).
- ✓ Incrementa la capacidad para realizar ejercicios combatiendo la fatiga y el ahogo.
- ✓ Reduce la afectación muscular que produce la EPOC.
- ✓ Mejora del estado de ánimo y su calidad de vida.



La inactividad física, es decir, no realizar actividad física, va en contra de su salud.

## Consejos prácticos para realizar la actividad física



### Momento adecuado.

Elija el momento del día en el que tenga la menor dificultad para respirar.



### Duración adecuada.

Mínimo de 30 minutos al día, seguidos o separados en intervalos de 5-10 minutos, 5 días por semana.

### Actividad adecuada

- ✓ **Caminar** (actividad más recomendada)  
Caminar la mitad del tiempo por un lugar soleado. El sol ayuda a la producción de vitamina D. Trate de superar los 5.500 pasos al día, a poder ser con una cadencia entre 70-80 pasos por minuto.
- ✓ **Bicicleta estática en domicilio**  
Puede hacerlo como alternativa si no puede salir a caminar, pero recuerde tomar el sol al menos 10 minutos al día.



### Detenga la actividad física y consulte con su médico si siente:

- ✓ Dolor intenso en el pecho.
- ✓ Que se acelera el corazón.
- ✓ Mareo.
- ✓ Dificultad respiratoria.
- ✓ Cansancio importante, "estar aplanado" (mayor de 6 escala de Borg).
- ✓ Aparición de dolor de cabeza durante el ejercicio.



## Información general sobre ejercicios en EPOC

### para realizar en casa

