

# Calidad de vida para pacientes con **EPOC** CONSEJOS

0500004082 Abril 2018



DUE Fabián Cienfuegos Marqués  
DUE Patricia Méndez Piloñeta  
DUE María Villa de la Fuente

*Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA). Área de Gestión Clínica del Pulmón*

Dra. Pilar Cejudo Ramos  
F.E.A. de Rehabilitación y Medicina Física.

*Unidad médico-quirúrgica de enfermedades respiratorias.  
Hospital Universitario Virgen del Rocío. Sevilla*

Eva Maroto López  
Fisioterapeuta respiratoria.

*Directora del Área de Pacientes de la Fundación Lovexair*

Con la colaboración de

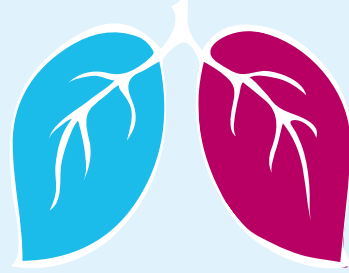


Programa de  
Información sobre  
Asma y EPOC

Con el patrocinio de



# EPOC Y EJERCICIO FÍSICO



En la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) existe una dificultad u obstrucción al paso del aire debida a constricción de bronquios y bronquiolos y a la presencia de secreciones en su interior. Los pacientes experimentan sensación de falta de aire, dificultad para respirar, presencia de flemas y de tos para expulsarlas como síntomas más importantes. Como resultado, se produce una oxigenación inadecuada.

Es por todo ello que, en los pacientes con EPOC, el nivel de actividad y de ejercicio físico se va reduciendo paulatinamente, hecho que contribuye desfavorablemente a su evolución a largo plazo.

Es muy importante que los pacientes con EPOC sigan todas las recomendaciones de los diferentes profesionales de la salud que les atienden, y entre las más importantes están las siguientes: dejar de fumar, que es la más relevante para aquellas personas que no hayan cesado el hábito tabáquico; evitar irritantes y ambientes contaminados; prevenir, en la medida de lo posible, las infecciones respiratorias, así como tomar con regularidad el tratamiento farmacológico prescrito por el médico. Finalmente, es muy importante realizar actividad física de forma regular y practicar ejercicios respiratorios adecuados.

La práctica de actividad física o ejercicio físico es importante porque contribuye a que los pacientes puedan realizar las actividades de la vida diaria con menos cansancio y menos fatiga, ya que mejoran la capacidad física y la función pulmonar más allá de lo que se puede conseguir solo con la medicación, aunque es necesario individualizar cada caso. Si la enfermedad lo permite, se recomienda hacer ejercicio físico regular de unos 30 minutos diarios, empezando cada sesión de forma suave, sin llegar a cansarse demasiado. Dependiendo de la edad y situación, se puede incrementar y hacer varias sesiones diarias de 10-20 minutos...

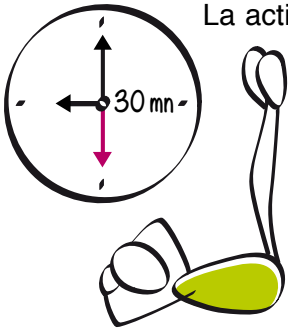
La práctica de actividad o ejercicio físico adecuado a cada paciente es beneficiosa para las personas con EPOC, teniendo en cuenta algunas sencillas recomendaciones.

# EPOC Y EJERCICIO FÍSICO

Las personas con EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) tienen dificultad para la entrada y salida de aire de los pulmones debido a que se produce un estrechamiento de los bronquios y bronquiolos y a la presencia de secreciones o mucosidad excesiva en su interior que ocasiona dificultad para respirar, sensación de falta de aire, presencia de mucosidad o flemas y tos para intentar expulsarlas. La práctica de actividad o ejercicio físico adecuado en cada caso es recomendable teniendo en cuenta algunas recomendaciones.

Tener Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) no es una excusa para no hacer ejercicio, llevar una vida activa es aconsejable para todos. Con su práctica se disminuye la incapacidad, ya que cuanto menos se hace, menos se podrá hacer. Realizar ejercicio frecuentemente ayuda a mejorar la sensación de falta de aire y, por lo tanto, a realizar mejor las actividades diarias.

## ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física y del ejercicio para las personas con EPOC?



La actividad física y el ejercicio son útiles para mejorar la capacidad física y la función pulmonar más allá de lo que se puede conseguir solo con la medicación.

Si la enfermedad lo permite, se recomienda hacer ejercicio físico regular de unos 30 minutos diarios, empezando y terminando la sesión con ejercicios suaves de calentamiento y de vuelta a la calma, respectivamente. La intensidad debe de ser moderada.

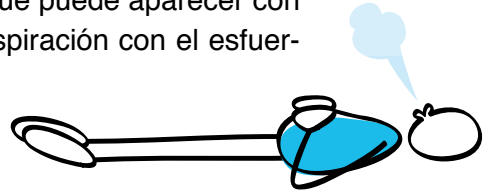
## ¿Qué tipo de actividad física o de ejercicio se puede incorporar a la rutina diaria de las personas con EPOC?

Entre las actividades a incorporar a la rutina diaria en los pacientes con EPOC se recomiendan los paseos cortos (como ir a comprar el pan, el periódico...) y sustituir transporte público por caminar para los desplazamientos cortos. Es también recomendable subir y bajar escaleras cuando se pueda en lugar de tomar el ascensor, así como hacer ejercicios para fortalecer los hombros y el tórax. Cualquier deporte puede ser bueno, siendo especialmente favorables aquellos que combinan el entrenamiento de diferentes regiones musculares, como la natación.



## ¿Qué tipo de ejercicios respiratorios se recomienda para las personas con EPOC?

Para reducir la sensación de falta de aire que puede aparecer con el ejercicio, se recomienda coordinar la respiración con el esfuerzo. La respiración con labios fruncidos y la diafragmática pueden ayudar a ello.



- 1 Respiración con los labios fruncidos: consiste en respirar tomando el aire por la nariz y expulsarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos como si se intentase silbar.
- 2 Respiración diafragmática o abdominal: consiste en respirar usando la musculatura abdominal. Para aprenderla se colocan las manos sobre el vientre que subirán cuando se toma aire por la nariz y descenderán al soltarlo por la boca, como si se fuera al silbar. Una vez dominada se combinará con los ejercicios. El movimiento que precise mayor esfuerzo se realizará con la espiración.

## ¿Qué tipo de ejercicios se pueden realizar en caso de aumento de secreciones?

Las técnicas de higiene bronquial ayudan a limpiar las secreciones pulmonares. Algunas de ellas requieren ser realizadas en presencia de un fisioterapeuta, mientras que otras pueden ser ejecutadas por el paciente sin ayuda.

Existen unos dispositivos (“Flutter”, “Cornet” y “Acapella”) en los que, al soplar en su interior, producen una vibración que se transmite al interior de los pulmones facilitando que las secreciones se despeguen de las vías respiratorias y puedan eliminarse fácilmente. Los pasos a seguir para su utilización son:

- 1 Meter la boquilla en la boca sellando los labios alrededor.
- 2 Coger aire por la nariz, lenta y profundamente.
- 3 Aguantar el aire unos 3 segundos.
- 4 Soplar lentamente notando la vibración hasta quedar sin aire.
- 5 Realizar 3 series de 15 repeticiones con descansos de 5 minutos entre ellas.
- 6 Toser para expulsar las secreciones cuando sea necesario.
- 7 No tragar las secreciones y revisar diariamente sus características.

