

Ejercicios y Recomendaciones para pacientes con *Asma* o *EPOC*

¿Qué es la EPOC?^{1,2}

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) se caracteriza por una **dificultad para respirar**. Existen varios niveles de gravedad con fatiga al respirar o dificultad respiratoria o falta de aire, al realizar tareas mínimas o más complejas como el ejercicio, aumento de la expectoración y, a veces infecciones que requieren tratamiento antibiótico.

¿Qué es el Asma?³

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por una **inflamación de la vía aérea** y se manifiesta en forma de tos, sibilancias o pitos, opresión torácica y fatiga.

En ambas enfermedades la actividad física y la rehabilitación respiratoria ha demostrado mejorar la calidad de vida al disminuir la fatiga y el número de infecciones.

Ejercicios recomendados para pacientes con *Asma* y *EPOC*

- Ejercicios de fisioterapia respiratoria** que ayudan a mejorar el intercambio de oxígeno entre el pulmón y la sangre y facilitan el drenaje de secreciones.
- Ejercicios de potenciación de brazos** con el fin de ganar fuerza muscular y facilitar las actividades de la vida diaria.
- Ejercicios aeróbicos de piernas** que mejora el acondicionamiento cardíaco y respiratorio consiguiendo menos fatiga.

NORMAS GENERALES

- Realizar los ejercicios dos veces al día.
- Preferiblemente antes del desayuno y la cena, nunca después de haber comido.
- Beber agua a sorbitos durante su realización.
- Usar ropa y calzado cómodos.
- Realizar descansos y trabajar a intervalos de forma progresiva hasta alcanzar los minutos planificados.
- Utilizar el oxígeno, si dispone de él y los inhaladores prescritos.

1. Ejercicios de fisioterapia respiratoria

Ejercicios de control respiratorio

Para disminuir la disnea (ahogo) sobre todo en situaciones de riesgo.

1. Abdomino-diafragmáticos

- 1) Coloque una mano sobre su abdomen a la vez que realiza una espiración lenta por la boca y nota que su tripa se hunde "como un globo que se desinfla".
- 2) Coja aire por la nariz dirigiéndolo hacia el abdomen y notando como este se hincha "como un globo que se infla".



2. Ejercicios de expansión costal

- 1) Levante los brazos hasta la horizontal respirando por la nariz.
- 2) Baje los brazos echando el aire por la boca.
- 3) Colóquese las manos juntas sobre la parrilla costal intentando dirigir el aire inspirado a esa zona.



3. Ejercicios de espiración con labios fruncidos

- 1) Coja el máximo de aire por la nariz, de forma lenta y profunda, inflando el abdomen.
- 2) Échelo de forma lenta por la boca como si soplara una vela.



Tos y expectoración tipo HUFF

- 1) Coja aire profundamente por la nariz.
- 2) Expulse el aire por la boca bruscamente y con la boca abierta como queriendo empañar un cristal sin que suene la garganta.

Repita varias veces finalizando con la expectoración.



Ocasionalmente son mal tolerados por los pacientes asmáticos por lo que su realización tiene que ser más lenta.

Además su médico puede indicarle como complemento ejercicios de manejo de secreciones con uso de dispositivos de vibración/espiración para mejorar la eliminación de secreciones.

Realice cada ejercicio unas 10 veces descansando tras las primeras cinco repeticiones.

2. Ejercicios de potenciación de brazos

Mejoran la condición física global incluso en el asma producida por el ejercicio si se toman medidas adecuadas.



Sin peso o con medio Kg, empiece con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y flexione los codos lo máximo que pueda.



Con el brazo levantado por encima de la cabeza, deje caer la mano con un pequeño peso.

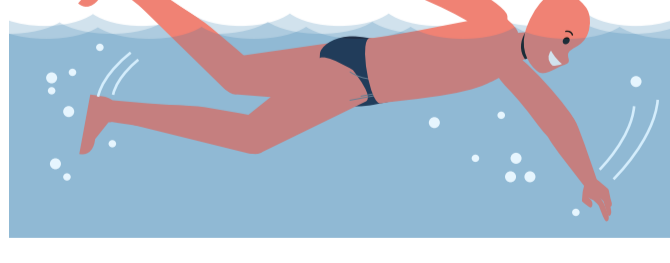
Estire el codo lentamente.

Repita varias veces.

3. Ejercicios aeróbicos de potenciación de piernas

Se recomienda **natación, marcha, bicicleta**, dependiendo de su condición física y preferencia, al menos 20-30 min tres veces a la semana. Comience de forma progresiva con quince minutos y aumente en cinco minutos cada semana.

En el caso del asma, la natación es un deporte recomendado por la humedad del ambiente.



El **yoga** y los **ejercicios de corrección postural** pueden ser útiles.



NO REALIZAR EJERCICIO SI TIENE FATIGA IMPORTANTE, SIBILANTES, FIEBRE, DOLOR ARTICULAR O DOLOR TORÁCICO. CONSULTE A SU MÉDICO

Elaborado por la **Dra. Marta López Martín**,
médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación