

# Rehabilitación respiratoria

## Documento de consenso. Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) en pacientes ambulatorios. Castilla y León

Sociedad Castellano Leonesa de Medicina de Familia y Comunitaria (SoCaLeMFYC)  
Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN - Castilla y León)  
Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG - Castilla y León)  
Sociedad Castellano-Leonesa y Cántabra de Patología Respiratoria (SOCALPAR)  
Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES - Castilla y León)

La rehabilitación respiratoria mejora los síntomas, aumenta la capacidad y la tolerancia al esfuerzo físico, mejora la calidad de vida y disminuye el número de exacerbaciones e ingresos hospitalarios. Está indicada en aquellos pacientes con alteración moderada o grave, en fase estable, que a pesar del tratamiento farmacológico adecuado presenten:

1. Síntomas respiratorios significativos fundamentalmente disnea (fatiga, ahogo)
2. Ingresos o visitas a urgencias reiterados.
3. Limitaciones para las actividades de la vida diaria.
4. Deterioro de la calidad de vida.

La rehabilitación respiratoria incluye 2 aspectos básicos:

- entrenamiento muscular
- fisioterapia respiratoria específica.

El entrenamiento muscular incluye: entrenamiento de extremidades inferiores, extremidades superiores, y músculos respiratorios.

La fisioterapia respiratoria específica incluye: técnicas de aclaramiento mucociliar, de relajación, y de reeducación respiratoria.

### **Entrenamiento de las extremidades inferiores:**

Los ejercicios recomendados son: caminar, bicicleta estática y subir escaleras. La intensidad aconsejada debe ser marcada por la situación del paciente y por los síntomas, e ir aumentando progresivamente. De forma objetiva puede recomendarse alcanzar sin sobrepasar el 60-70% de la frecuencia cardíaca submáxima (200-edad). La duración aconsejada es de 30-45 minutos/día 3 a 5 días por semana.

### **Entrenamiento de las extremidades superiores:**

Se indican movimientos con pequeños pesos, bicicleta de brazos, barras. Duración 30 minutos día/ 3 días/ semana.