

20
09

año SEPAR
paciente
respiratorio
crónico



SEPAR**Pacientes**

La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica pone a tu disposición a través de su página web: www.separ.es, información y materiales especialmente diseñados para pacientes que te permiten conocer mejor la EPOC y como convivir con ella.

SEPAR Sociedad Española de **Neumología** y **Cirugía Torácica**
SEPAR

con la colaboración



Boehringer
Ingelheim

EPOC y actividad física

Guía del paciente

Sabías que...

- La EPOC es una enfermedad inflamatoria que provoca la obstrucción de las vías respiratorias.
- Hacer ejercicio contribuye a mantener la forma física y permite hacer frente a los síntomas (especialmente la disnea) de una manera más útil.
- El ejercicio mejora la utilización del oxígeno, fortalece la musculatura, disminuye la fatiga y ayuda a controlar la disnea.
- Practicar alguna actividad física que te guste en la medida de tus posibilidades, te ayuda a sentir mejor y mejorará tu calidad de vida.

Y recuerda...

- ✓ Cambia los ejercicios para no crear rutinas aburridas.
- ✓ Practica con amigos para hacer la actividad más amena.
- ✓ Sigue tu ritmo. No intentes realizar esfuerzos excesivos.
- ✓ Elige una alimentación saludable.
- ✓ Cuando alcances tu retos, date una recompensa.
- ✓ Ante cualquier molestia, consulta al médico.

Te proponemos...

- Empieza por una actividad sencilla y tan fácil de llevar a cabo como pasear o subir escaleras.
- **Ejercicios para fortalecer la parte inferior del cuerpo:** bicicleta fija, subir escaleras, caminar, etcétera. Estos ejercicios fortalecen las piernas y aumentan el tono muscular y la flexibilidad. Ayudan a moverse mejor.
- **Ejercicios para fortalecer la parte superior del cuerpo:** ejercicios ligeros con pesas para mejorar la fuerza de los músculos respiratorios, los músculos del brazo y los hombros.

Practica

1. Ponte delante del primer peldaño y toma aire por la nariz.
2. Sube los peldaños que puedas (1, 2 ó 3) soplando.
3. Para y toma aire de nuevo por la nariz.
4. Sigue subiendo y sopla (1, 2 ó 3).