

GUÍA DE REHABILITACIÓN PARA PACIENTES CON ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



INTRODUCCIÓN

Las enfermedades respiratorias son todas aquellas que afectan a los pulmones y otras partes del aparato o sistema respiratorio.

Usted puede tomar medidas para evitar que la enfermedad empeore, proteger sus pulmones y permanecer saludable.

Una de estas medidas es la **Rehabilitación pulmonar**, que ayuda a mejorar el bienestar de las personas que tienen problemas respiratorios crónicos.

Esta guía ha sido diseñada para orientarle y ayudarle a realizar correctamente un programa de ejercicios para mejorar su calidad de vida y ayudarle a permanecer más activo y a realizar sus actividades diarias.

-EJERCICIOS A REALIZAR DURANTE EL INGRESO HOSPITALARIO Y AL ALTA A

DOMICILIO

El entrenamiento físico:

- Mejora la disnea, la capacidad de esfuerzo y la calidad de vida.

- Siempre cogemos el aire por la nariz (durante 5 segundos).
- Siempre soplamos el aire por la boca (durante 15 segundos).

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Objetivo → Aumentar la entrada de aire en los pulmones

- Posición sentada, con tronco erguido y hombros relajados:
- Cada ejercicio se realiza **en 3 tandas**.

5 repeticiones → Se descansa 1 minuto → Se repite otras 5 veces → Se descansa 1 minuto → Se repite otras 5 veces.

- Todos lo ejercicios se realizan de forma suave y progresiva.

a) Respiración abdominal



Coja el máximo de aire por la nariz, de forma lenta y profunda, hinchando la tripa y después échelo por la boca de forma suave, como si soplara, apretando la tripa con las manos.

Repetimos 5 veces → Descansamos un minuto → Repetimos 5 veces (x3 veces).

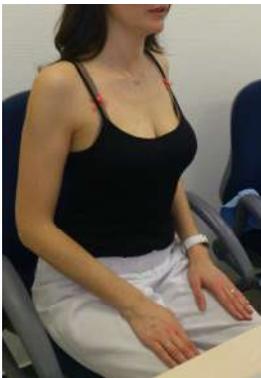
b) Respiración torácica.



Coja el máximo de aire por la nariz, de forma lenta y profunda, hinchando el pecho y después échelo por la boca de forma suave, como si soplara, apretando el pecho con nuestras manos.

Repetimos 5 veces → Descansamos un minuto → Repetimos 5 veces(x3 veces).

c) Expansión Costal.



Cogemos el aire por la nariz y subimos los brazos hasta la horizontal (en forma de cruz), echando el aire por la boca los bajamos despacio.

Repetimos 5 veces → Descansamos un minuto → Repetimos 5 veces (x3 veces).

d) Uso del Incentivador volumétrico.



Realizamos una respiración cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

Cogemos de nuevo aire por la boca, como aspirando por una pajita, colocando la boquilla entre los labios apretados. Hay que subir y mantener la “bola-carita” en el recuadro el mayor tiempo posible.

Repetimos 5 veces → Descansamos un minuto → Repetimos 5 veces (x3 veces).

-EJERCICIOS A REALIZAR EN DOMICILIO TRAS EL ALTA HOSPITALARIA

1. EJERCICIOS DE BRAZOS

Objetivo → Tonificar los brazos y facilitar la realización de las tareas diarias.

Recuerde: Inspire por la nariz al subir y suelte el aire por la boca al bajar.

a) Flexión de brazos.



Levante los brazos por delante del tronco, hasta el máximo que pueda por encima de la cabeza, manténgalos 3 segundos y bájelos.

b) Abducción de brazos.



Abrir los brazos hasta la altura de los hombros, manténgalos de 3 a 5 segundos y bájelos.

c) Flexo-extensión de codos.



Con los brazos extendidos, flexione los codos, manténgalos de 3 a 5 segundos y extiéndalos nuevamente.

Los ejercicios de brazos se pueden realizar con pesas de 1 ó 2 kg (o con una bolsa de 1 kg de arroz) si no provoca dificultad respiratoria.

2. CAMINAR.



- Postura erguida con hombros relajados y balanceando los brazos.
- Caminar despacio, por terreno llano, al ritmo que se tolere, sin forzar.
- Evitar momentos del día de más calor o frío.

Objetivo → Caminar de **30 minutos a 1 hora diaria**, de **3 a 7 días a la semana**.

- Comenzar por 15 minutos/día.
- Aumentar 5 minutos más cada semana.

| Nº Semana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Minutos mañana/tarde | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |

Importante: NO pasar a la fase siguiente sin tolerar la anterior.

3. BICICLETA.



Objetivo → Realizar unos **30 minutos diarios**, de **3 a 7 días a la semana**.

- Comenzar por 5 minutos por la mañana y 5 por la tarde todos los días.
- Aumentar a 5 minutos más cada semana.

| Nº Semana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|
| Minutos mañana/tarde | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 30 | 30 |

Importante: NO pasar a la fase siguiente sin tolerar la anterior.

4. PEDALIER.

a) Para ejercitar las piernas.



Busque un asiento cómodo, ponga el pedalier en el suelo, delante de sus piernas y haga el ejercicio de la bicicleta con este aparato.

b) Para ejercitar los brazos.



Ponga el pedalier en una mesa, y realice ejercicios de pedaleo con los brazos de forma suave y progresiva, de 10 a 15 minutos por la mañana y por la tarde.

Cuándo NO hacer ejercicio:

- Dificultad respiratoria severa.
- Fiebre superior a 38°C.
- Dolor torácico.
- Inflamación articular.

** En cualquiera de estas situaciones, acudir al médico.*