

Beneficios de la

Rehabilitación pulmonar¹

- Mejoría del estado de salud y de la calidad de vida.¹
- Reducción de los síntomas respiratorios, específicamente la disnea.¹
- Mejoría de la capacidad funcional para el ejercicio físico, mayor tolerancia al ejercicio.¹
- Mejoría de estados de ánimo y patrones del sueño.¹
- Mejoría de los perfiles lipídicos y niveles de glucosa, regula el sueño.¹



Prevención de infecciones respiratorias y Optimiza el sistema musculoesquelético, fortalece los músculos respiratorios, brazos y piernas

1 Respiración coordinada con elevación de pierna



Sosteniéndose de una silla o pared. Párate mirando hacia la pared y levanta los pies del suelo, deja un pie quieto mientras sube la rodilla. Luego intercambia de pierna, lo realizas **con cada pierna 10 veces**, acompañado de la respiración.

2 Ejercicios de pierna y cadera

Sosteniéndose de una silla, lleva la pierna hacia adentro y hacia afuera (como una tijera), **lo realizas 10 veces con cada pierna**.

Párate en punta de pie 15 veces.



3 Cómo subir escaleras



Toma aire subiendo 2 escalones con las indicaciones dadas en el programa de RHP de cómo respirar, bota el aire con labios fruncidos **subiendo 6 escalones**. en caso de sentirse ahogado, descansa por un lapso de 30 segundos y continúa.

4 Cómo debemos respirar

Toma el máximo aire por la nariz de forma lenta y profunda y a la vez infla tu estómago lo más que pueda, sosteniéndolo mientras cuenta hasta 3, coloca la palma de la mano para asegurar el movimiento del abdomen.

Bota el aire por la boca poniendo los labios hacia adelante como soplando lentamente, cuenta hasta 10 y desinfla completamente el abdomen, coloca la mano haciendo una leve presión para ayudar a expulsar el aire. **Toma el máximo aire por la nariz de forma lenta** y profunda elevando los brazos hasta 90° (horizontal). Bota el aire por la boca poniendo los labios hacia adelante como soplando lentamente, al mismo tiempo que baja los brazos.



Práctica la respiración diafragmática y de labios fruncidos dos veces al día durante 5 minutos cada sesión (1 serie de 10 a 15 repeticiones).



Toma aire por la nariz mientras está quieto, extiende un brazo (puede utilizar una botella con agua, con arena, una pesa o con solo el peso corporal) extendiendo el brazo y lo va subiendo mientras bota el aire por la boca lentamente, **lo realizas con cada brazo** y luego con los 2 al tiempo. Debe realizarse 10 veces al día.

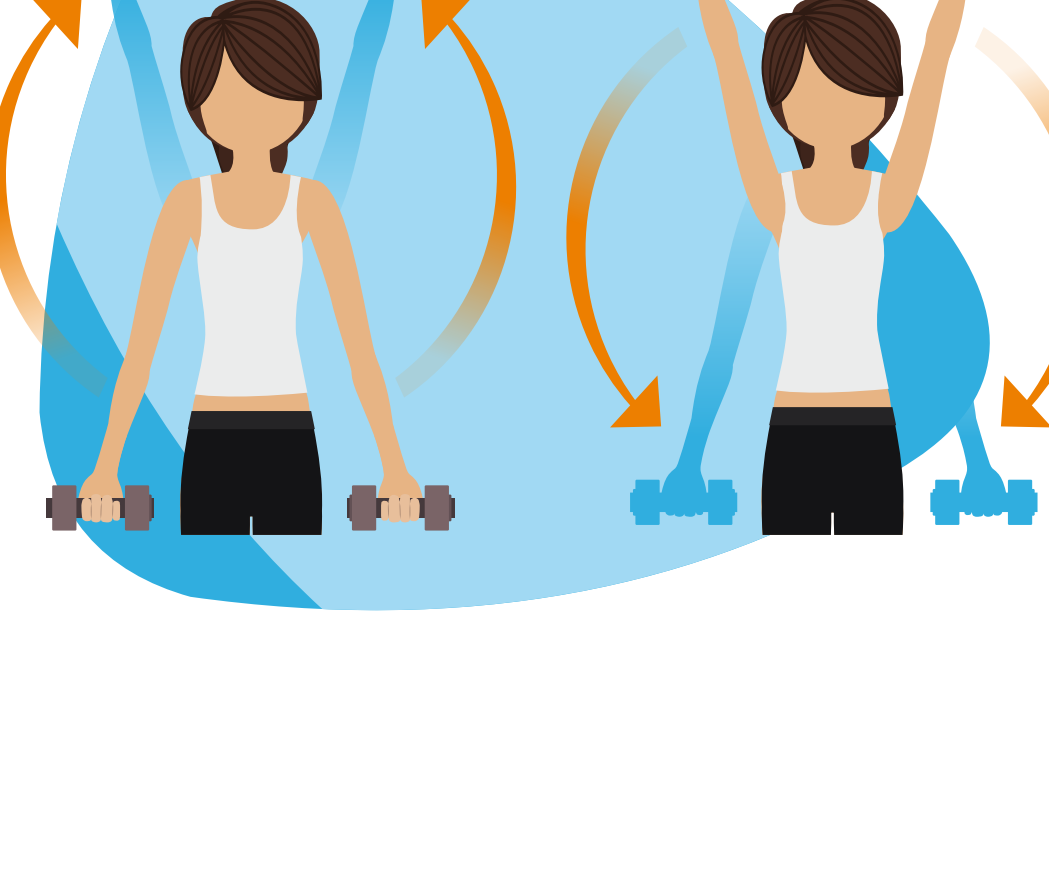
5 Ejercicio para tronco

Siéntate con las piernas abiertas (del ancho de sus hombros), los pies apoyados en el suelo, coloca las manos de las manos detrás de la nuca, y lleva lentamente el tronco un poco inclinado hacia un lado y hacia el otro, realiza respiraciones lentas (tener en cuenta la forma correcta de respirar) haz 10 repeticiones y descansa. Realiza el ejercicio cuando esté agotado.



Práctica estos ejercicios de 2 a 3 veces al día durante 5 minutos cada sesión (1 serie - 10 a 15 repeticiones).

6 Ejercicios de brazos (fortalecimiento)



Flexión de brazos: levanta los brazos por delante del pecho, hasta el máximo que pueda por encima de la cabeza, mantenga 3 segundos y bájalos (sigue las mismas recomendaciones en cuanto a respiración).

Abducción de brazos: eleva los brazos hasta 90° (horizontal) al mismo tiempo que tomas el aire suave y profundo por la nariz manténgalos de 3 a 5 segundos. Baja los brazos mientras bota el aire por la boca como soplando lentamente.

Flexo-extensión de codos: con los brazos extendidos, flexiona los codos, al mismo tiempo que toma el aire suave y profundo por la nariz manténgalos de 3 a 5 segundos y extiéndelos nuevamente botando el aire por la boca como soplando lentamente.

Hacer 4 - 5 veces por semana. (2 series de 10 repeticiones) aumenta gradualmente las repeticiones hasta un máximo de 20 repeticiones.

IMPORTANTE: según su condición de salud coloca carga (therabands, mancuernas y pesas).

7 Ejercicios de Estiramiento

Antes de comenzar cualquier actividad es necesario tener una rutina con unos ejercicios que nos ayuden a preparar el músculo sin lastimarnos.

De pie con los dos pies juntos, coloca la mano opuesta por encima de la cabeza, el hombro contrario debe mantenerse fijo durante todo el ejercicio y ladear la cabeza todo lo que pueda sobre el hombro contrario, manten esta posición contando hasta 10 o 15 segundos. Repite el ejercicio con el otro lado. Para volver a la posición inicial, hazlo lentamente, mientras toma aire profundo y suave por la nariz.



Se coloca de pie de forma progresiva, con la mirada hacia un punto fijo, **lo realiza durante 30 segundos**, y cuenta las veces que es capaz de pararse y sentarse.

Parate mirando hacia la pared, coloca las palmas de las manos frente a esta y sin levantar los pies del suelo deja un pie quieto, **asegura que la espalda se encuentre recta en el momento de doblar suavemente la rodilla** con la que dio el paso al frente, sostenga el estiramiento contando hasta 10 o 15 segundos y luego realizalo con la otra pierna.



Colócate de pie, apóyate en algo para mantener el equilibrio. Dobra el tronco hacia adelante con los brazos extendidos lo máximo que pueda, y luego vuelve al puesto. Este ejercicio lo realiza 10 veces.

Utiliza una correa, reata o toalla

Sentado en una silla, pasa la toalla por el pie de la pierna estirada lleve la pierna completamente estirada, mientras la otra se encuentra flexionada apoyada en el suelo, (espalda recta). **Manten esa posición contando hasta 10 o 15 segundos** y después repite la maniobra con la pierna contraria.



Para este ejercicio puede utilizar un palo de escoba, toma el aire por la nariz y lleva el palo con las dos manos hacia arriba (hacia el techo), mientras bota el aire por la boca, **este ejercicio lo realiza 10 veces**. Después lleva el palo hacia la derecha y la izquierda o tras 10 veces a cada lado, acompañado de la respiración.

No olvides asistir a tus controles médicos, seguir tu tratamiento y **NO TE AUTOMEDIQUES**

Conoce más:

www.tusaludbajocontrol.com



REFERENCIAS: 1- Adaptado de: INTERVENCIONES PARA UN PROGRAMA DE REHABILITACIÓN PULMONAR. Recuperado el 18 de mayo de 2023, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/rehabilitacion-pulmonar.pdf>. Material diseñado para pacientes y público en general con fines educativos. La información no pretende reemplazar la consulta médica. Estas recomendaciones deben ser discutidas y acordadas con su médico tratante. MAT-CO-2301394 06/23 V.01