

EJERCICIO PARA PERSONAS CON EPOC

ejercicio aeróbico



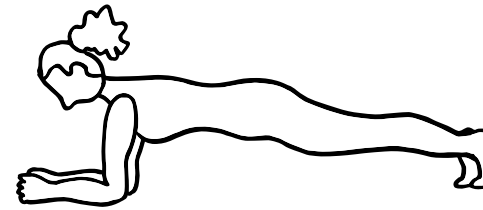
- Bicicleta, caminar, subir escaleras... a una intensidad 60/70% del máximo.
- Nivel de disnea (Borg 4-6)
- Si no puede mantener intensidad continua realizar entrenamiento interválico (30"30" o 20"40") durante 15-20'.
- Si afectación es severa monitorizar con pulsioxímetro (SatO₂>90%)
- Respiración con labios fruncidos si es posible (2" inspiración /4" espiración con labios cerrados)

recomendaciones

- ✓ Evitar **mantener respiración** en ejercicios de fuerza.
- ✓ Evitar **climatología adversa**.
- ✓ **Hidratarse** durante el ejercicio.
- ✓ Si hay **dolor torácico, fiebre o dificultad severa para respirar** detener el ejercicio.

ejercicio de fuerza

- Trabajo con pesos libres, bandas elásticas, mancuernas (40-50% 1RM)
- Trabajo multiarticular.
- Énfasis de trabajo de músculos torácicos respiratorios.



entrenamiento respiratorio

- Trabajo de músculos inspiratorios.
- Trabajo con restricción espiratoria (winnerflow, powerbreath...)

otras actividades

- Yoga, tai-chi, stretching.

ESCALA DE BORG DE DISNEA

Escala	Ejercicio	Disnea
0	En reposo	Nada
1	Muy, muy suave	Muy leve
2	Muy suave	Leve
3	Suave	Moderada
4	Un poco duro	Algo severa
5	Duro	Severa
6	Duro	Severa
7	Muy duro	Muy severa
8	Muy duro	Muy severa
9	Máximo	Muy, muy severa
10	Exremo	Extrema

Participar en **actividades supervisadas** por un **Educador Físico-Deportivo** maximiza los efectos del ejercicio