Respirar bien, moverse más, vivir mejor

Cómo usar los ejercicios respiratorios y las actividades para manejar su EPOC

Técnicas de respiración

Ejercicios recomendados

Vídeos demostrativos

Edición 1, mayo 2022

Contenido

4 Ejercicios respiratorios útiles para personas con EPOC

6 Cómo mejorar la respiración del día a día

8 Cómo respirar cuando no puede respirar

12 Cómo arrancar las flemas/moco

14 Maneras de sentarse y tumbarse que alivian

16 Planificar, fragmentar y priorizar

18 Activarse. ¿Qué puede hacer?

20 ¿Qué le impide estar activo y qué puede hacer al respecto?

22 “No creo que el ejercicio sea para mí, porque tengo EPOC”

24 “Hace demasiado frío/calor/humedad/viento”

26 “Sé que debería, pero no lo hago”

28 “No me gusta hacer las cosas solo/ no me gusta hacer cosas en grupo”

30 Distintas actividades que pueden ayudarle

34 Galería de deportes

36 Cantar y bailar

38 Ejercicios para cuerpo y mente

40 Seguridad

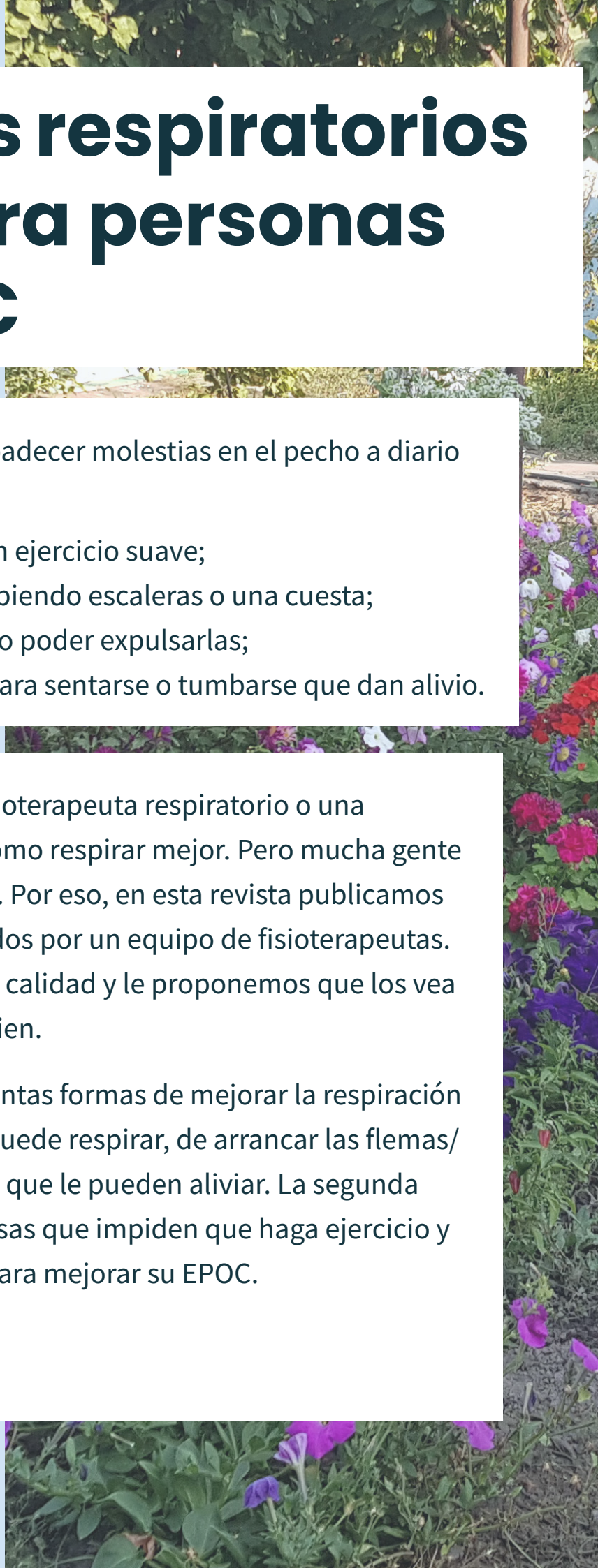
42 Glosario

44 Agradecimientos & declaraciones

“Creo que cada uno necesitamos encontrar la forma de sobrellevar la EPOC, según el tipo de persona que somos y lo que físicamente podamos hacer. Lo que he aprendido es que incluso un poquito de ejercicio, ayuda de verdad”

- Jenny P

Ejercicios respiratorios útiles para personas con EPOC



Las personas con EPOC pueden padecer molestias en el pecho a diario como:

- Sentir ahogo en reposo o con ejercicio suave;
- Sentir ahogo caminando, subiendo escaleras o una cuesta;
- Tener flemas en el pecho y no poder expulsarlas;
- No saber que hay posturas para sentarse o tumbarse que dan alivio.

Si usted ha podido visitar a un fisioterapeuta respiratorio o una enfermera le habrán enseñado cómo respirar mejor. Pero mucha gente no habrá tenido esa oportunidad. Por eso, en esta revista publicamos vídeos útiles que han sido revisados por un equipo de fisioterapeutas. Estamos seguros que son de gran calidad y le proponemos que los vea para encontrar los que le vayan bien.

En esta sección se presentan distintas formas de mejorar la respiración día a día, de respirar cuando no puede respirar, de arrancar las flemas/moco y posturas sentado y de pie que le pueden aliviar. La segunda sección (Pág 18) habla de esas cosas que impiden que haga ejercicio y ofrece varias actividades físicas para mejorar su EPOC.

***Ee Ming Khoo**, Presidente IPCRG*
***Siân Williams**, CEO IPCRG*

Consejos generales sobre la vida diaria con EPOC

https://youtu.be/wwIPor2ci1s

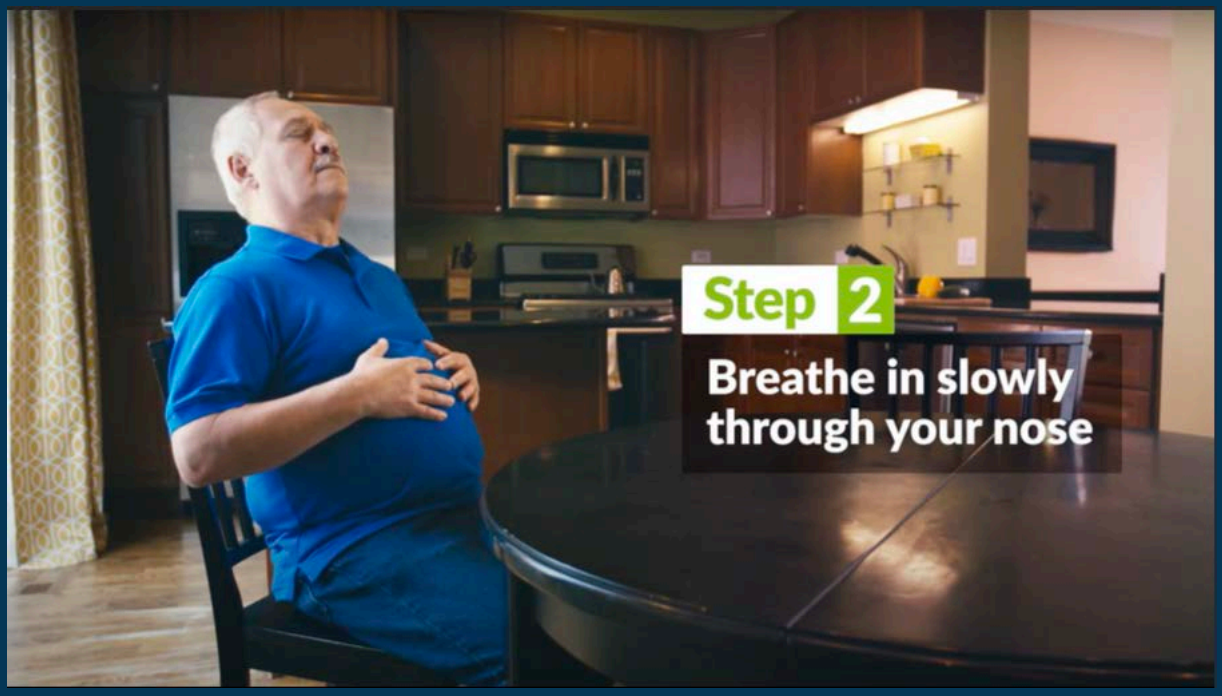
Cómo mejorar la respiración del día a día

El principal músculo respiratorio es el diafragma, ese gran músculo que separa el estómago del pecho donde están los pulmones. Cuando funciona bien, ayuda mover el pecho y hace que entre más aire en los pulmones.

Podemos fortalecerlo con la **respiración diafragmática**. Si se practica a diario, el diafragma funciona mejor y esa respiración se hace natural. Si aprende a hacerlo, puede usar la respiración diafragmática cuando nota falta de aire para recuperarse más fácilmente. Para los interesados en el yoga, pueden probar las **técnicas pranayama**.

TRUCOS

1. Practique a menudo la respiración diafragmática durante el día. Con el tiempo es más fácil.
2. Coloque una mano en la barriga para notar como sube. Si eso pasa es porque está usando los pulmones hasta el fondo y respira eficientemente.
3. Empiece practicando sentado hasta que aprenda, luego pruebe otras posturas como tumbado o apoyado en una pared.



Respiración abdominal

https://youtu.be/wai-GIYGMeo

Pranayama (control de la respiración) | Dr. Hansaji Yogendra

https://youtu.be/ylvNiMU665w?t=38

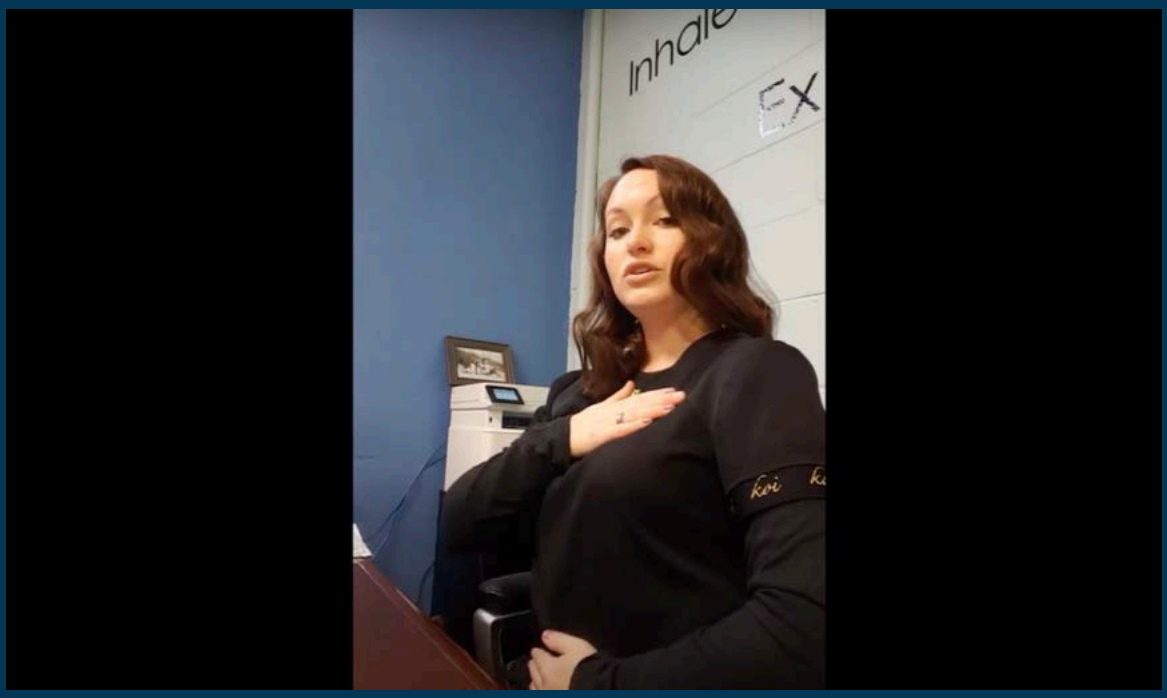
Cómo respirar cuando no puede respirar

Cuando aumentamos la actividad física, como subir escaleras o una cuesta, nuestro cuerpo respira más rápido y profundo. Sería la respuesta normal al ejercicio. Pero en gente con EPOC esa fatiga se produce antes y se nota más fuerte. También puede producir estrés, lo que hace que respire aún peor.

Para recuperar el aliento, es de ayuda **respirar con los labios fruncidos**. Cuando se ponga nervioso, puede intentar **respirar en un rectángulo**, o usar un **ventilador de mano a pilas** que le refrescará la cara; hay quien prefiere ponerse un paño frío en la cara.

TRUCOS

1. Practique estas técnicas en reposo para ganar confianza, luego úselas cuando note el ahogo, pero siempre en un entorno seguro.
2. Poco a poco úselas cuando note mayor ahogo, de manera que pueda usarlas en cualquier ocasión para controlar su recuperación.
3. Combine estas técnicas respiratorias con las posturas que le ayudan a recuperar el aliento.



Romper el ciclo de la disnea con la respiración con labios fruncidos

https://youtu.be/Q8GH7iKB7N4

Usar un abanico o ventilador para mejorar la dificultad respiratoria

https://youtu.be/y5tBC5R8DYs

Cómo respirar cuando no puede respirar (continuación)

TRUCOS

4. Recuerde que notar un cierto ahogo con el ejercicio es bueno, incluso si tiene EPOC. Si puede hablar con frases cortas, entonces está bien. Si tiene que tomar aliento entre palabras, pare y descanse. Elija su propia frase para hacer la prueba, por ej: “He desayunado tostadas con mermelada”

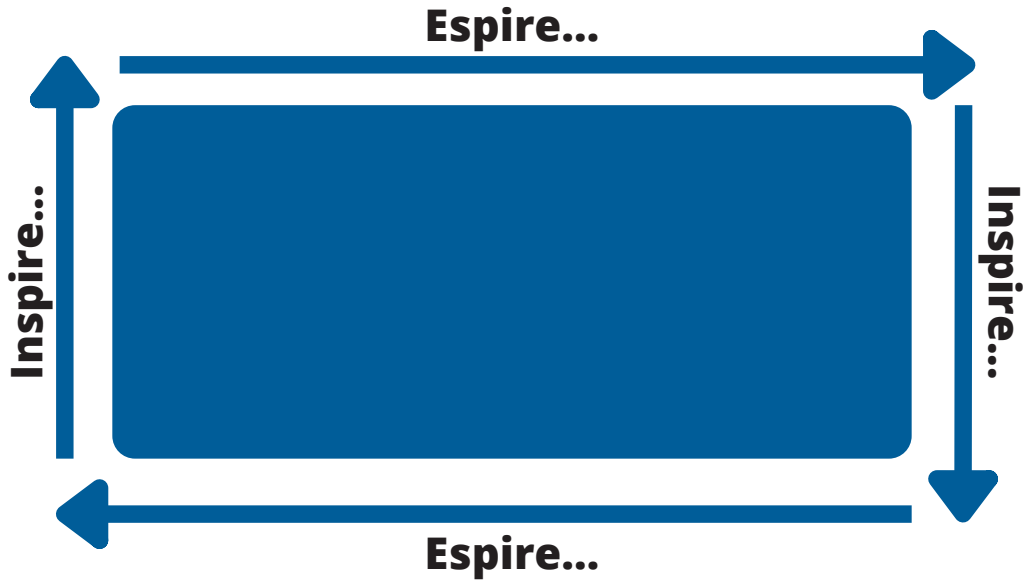
5. A medida que aprenda a medir su dificultad respiratoria en cualquier momento, podrá tomar medidas antes de agotarse.

6. La ciencia sugiere que refrescarse las mejillas, la nariz y la boca envía mensajes al cerebro de disminuir la sensación de ahogo, que sería lo que intentamos instintivamente cuando “buscamos aire fresco” al notarnos sin aliento. Podemos conseguir ese efecto con un abanico, paños fríos, un spray de agua, un ventilador o abriendo la ventanilla del coche

Rectángulo de la respiración para el manejo de la dificultad respiratoria

https://youtu.be/jdwTquTzeWs?t=11

Respirar en un rectángulo



Adaptado de https://dukinfieldmedicalpractice.co.uk/wp-content/uploads/2020/06/Post-COVID-19-information-pack-5.pdf (acceso 27/04/2022)

Cómo arrancar las flema

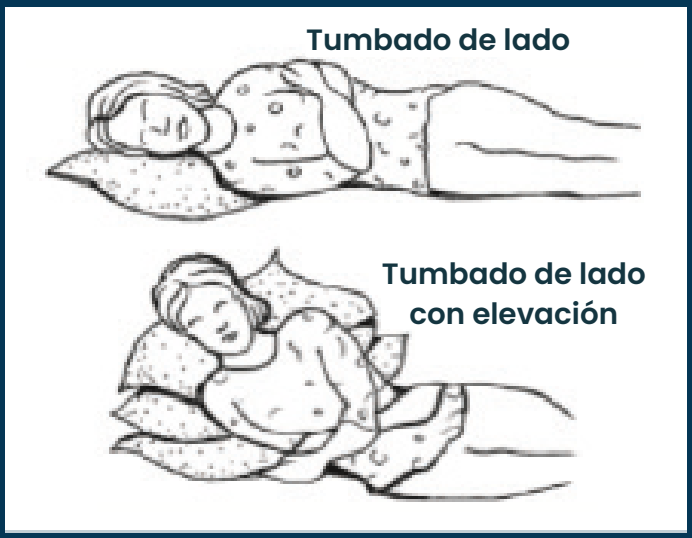
Muchas personas con EPOC tienen flemas que les hacen toser. La tos cansa y aumenta la dificultad respiratoria, así que es mejor arrancar las flemas desde los pulmones y escupirlas en un pañuelo (o tragarlas si lo prefiere). Plantéelo como una rutina diaria, como cepillarse los dientes a diario, en lugar de esperar a que salgan solas.

Pruebe con estos métodos de limpieza, llamados **Ciclo Activo de Respiración (CAR)** y **la respiración jadeante**. El CAR también sirve para saber lo limpios que están los pulmones.

TRUCOS

1. Si fuma, pida ayuda para dejar de fumar. El humo del tabaco daña esos pelillos llamados cilios que recubren el interior de los tubos de la respiración y que barren el moco hacia afuera.
2. Beber mucha agua todo el día hace que el moco sea menos pegajoso y más fácil de expusar.
3. Intente limpiarse el pecho 1-2 veces al día, pero si tiene mucha flema puede hacerlo más a menudo. Limpiarse antes de acostarse ayuda a no toser por la noche.
4. Pruebe estos ejercicios durante el reposo en varias posturas, ej tumbado sobre el lado con la cabeza sobre una almohada, o tumbado de lado recostado en almohadas. Se llama **drenaje postural**.

as/moco



Asegúrese de estar completamente de lado. Si apoya el brazo de arriba sobre una lmohada le irá mejor. Tómese el inhalador antes, y espere 30 min después de comer para no sentirse mal.

https://dukinfieldmedicalpractice.co.uk/wp-content/uploads/2020/06/Post-COVID-19-information-pack-5.pdf

Ciclo Activo de Respiración para enfermedades respiratorias

https://youtu.be/sawZdkp7QtQ?t=95

Cómo toser y arrancar flemas

https://youtu.be/bXJkZ5fGU7c

Maneras de sentarse y tumbarse que alivian

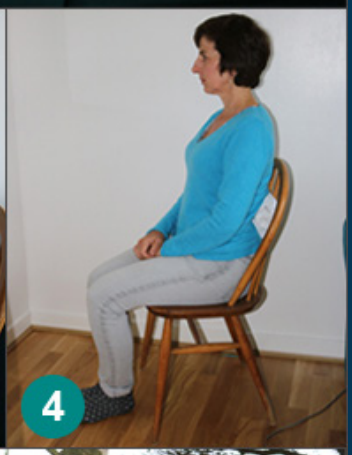
Hay muchas maneras de sentarse o de estar de pie que alivian si se siente ahogado. Estas posturas hacen que el músculo diafragma trabaje mejor para llenar y vaciar los pulmones y evitan que otros músculos trabajen demasiado, lo que hace menos efectiva esa respiración.

TRUCOS

1. Agite los hombros y relájelos para evitar encorvarse.
2. Intente combinar las posturas sentado o tumbado con las técnicas respiratorias como la respiración con labios fruncidos, la del rectángulo o la respiración 3:5
3. Concéntrese en que las espiraciones sean cada vez más largas. Eso ayudará a que después haya más espacio para una inspiración profunda.

Técnicas de control de la respiración

1. Tumbado con elevación
2. Reclinado hacia adelante sin almohadas
3. Reclinado hacia adelante con almohadas
4. Sentado erguido en una silla
5. Apoyo de los antebrazos en un carrito para ayudar a respirar mejor.
6. Reclinado hacia adelante, de pie
7. Reclinado hacia atrás, apoyando la espalda



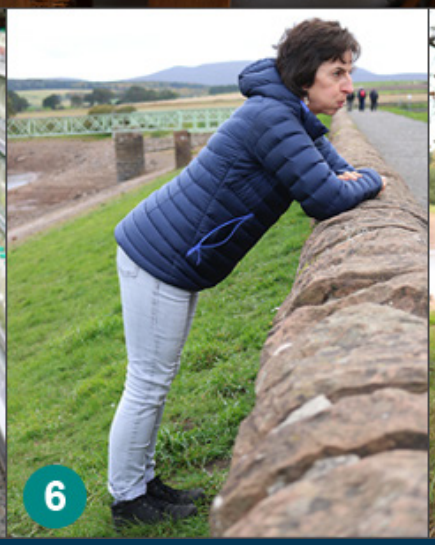


Foto de Wendy White. (permiso solicitado)

Planificar, fragmentar y priorizar

Para muchas personas, la EPOC significa “organizar sólo el día” porque no se sabe cómo estará hasta que se despierta. He aquí algunas maneras de organizer el día.

Planificar

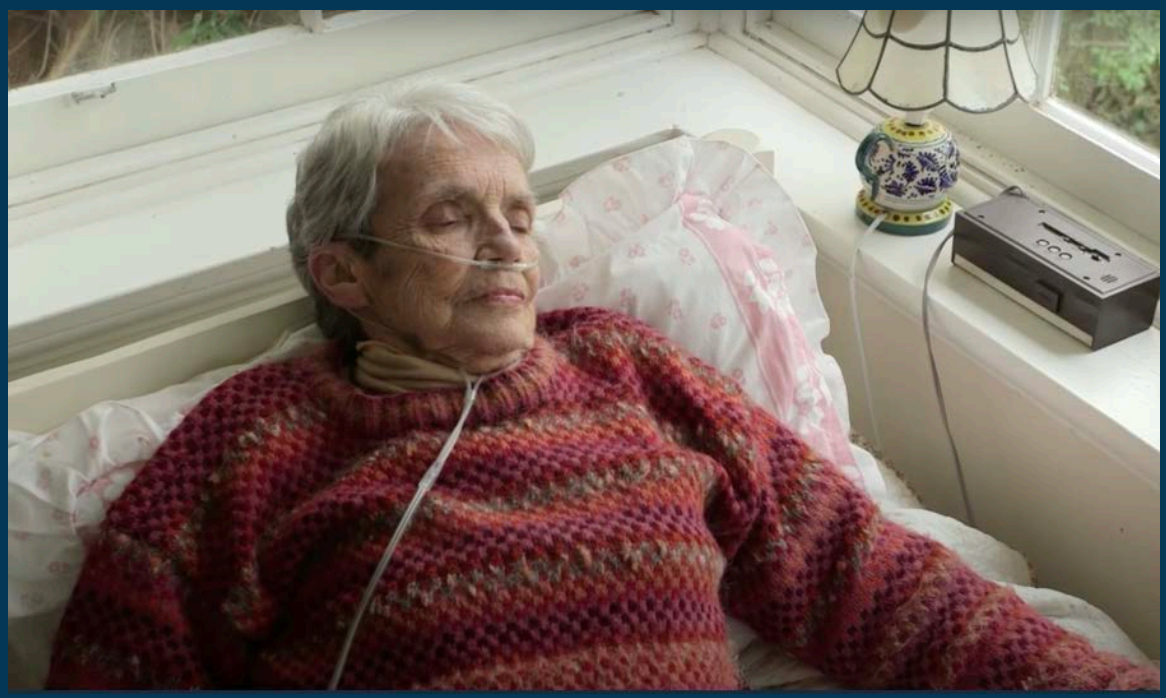
Hacer el plan de las actividades que hay que hacer durante el día. Son las tareas que tenemos que hacer como la compra, la colada o ir a las citas, pero también habría que incluir ejercicio y actividades agradables como ver amigos.

Fragmentar

Reservar energía para no llegar exhaustos. La fragmentación se usa en muchas enfermedades crónicas. Se dividen las actividades en partes pequeñas, que se puedan repartir a lo largo del día o de la semana. Para manejar la dificultad respiratoria es importante planificar momentos de actividad y momentos de descanso para evitar llegar demasiado cansados.

Priorizar

Decidir lo que es más importante hacer. Eso incluye pensar cuándo pedir ayuda a los demás o modificar los planes hechos. Para vivir bien con EPOC hay que reservar energia para el ejercicio. La actividad estructurada como pasear o hecer ejercicio suave en casa, ayuda al cuerpo a notar la dificultad respiratoria de modo controlado. Esto mejora la capacidad física y hace que nos desmoralicemos menos con los ahogos durante el ejercicio diario.



Manejar el cansacio y conservar la energía

Mire este video donde estas personas con enfermedad respiratoria crónica describen cómo impacta la EPOC en sus niveles de energía y comparten trucos para conservar la energía durante las tareas diarias.

https://youtu.be/n4yjIweiI4E

Activarse. ¿Qué puede h

Estar activos es bueno para todos, pero es especialmente importante para las personas con EPOC-nos ayuda a respirar mejor, a sentirnos menos cansados, para poder hacer más, y ser más independientes.

Cuanto más hacemos, más somos capaces de sentir placer en la vida, manteniendo el humor y motivándonos. Debemos mantener fuertes los músculos, porque nos ayuda a respirar, al equilibrio y a terminar las tareas diarias. A medida que envejecemos, los músculos y huesos pierden fuerza. Para evitarlo, intente estar menos sentado y hacer más de pie.

¿Sabía que los pacientes con EPOC pasan un 80% de su tiempo diario sentados? Cuanto más reduzca el tiempo sentado, mejor. No debe levantar pesos o correr. Las actividades diarias como tender la colada o pasear al perro pueden mejorar la musculatura y la respiración. Incluso interrumpir el tiempo sentados con unos minutos de actividad suave mejora los niveles globales de actividad.

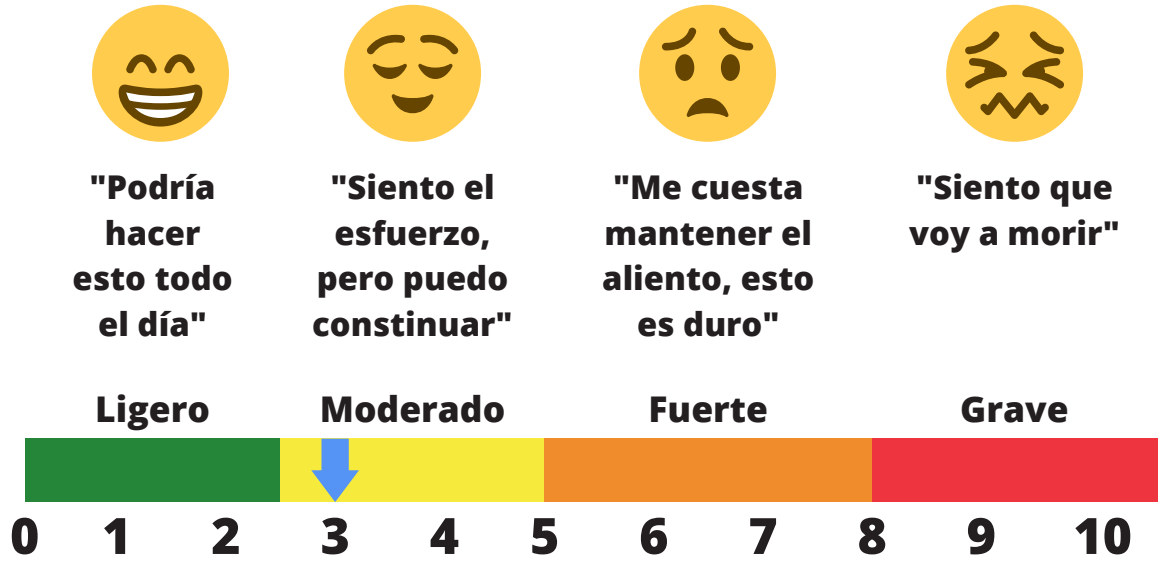
Esta revista presenta muchos ejemplos de actividades que pueden ayudarle a encontrar las que le van major. Recuerde, un poco de actividad es mejor que nada.

Las actividades de esta revista le ayudarán a conseguir la recomendación de 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada a la semana y ganar fuerza, permitiéndonos respirar mejor, hacer más y sentirnos bien. No importa desde dónde empiece, moverse más o mantenerse activo es una parte vital de vivir con EPOC. Hay que hacer calentamiento suave, entrenamiento de fuerza, actividad aeróbica, equilibrio y ejercicios de flexibilidad.

A medida que aprenda a cuantificar su dificultad respiratoria en cada momento, será más capaz de actuar antes de cansarse demasiado. Use esta Escala de Disnea que se llama Escala de Borg. Intente mantenerse en el nivel 3. A ese nivel de dificultad respiratoria usted debería poder ser capaz de decir una frase como: “ He desayunado tostadas con mermelada” a un ritmo más lento de lo habitual. A este nivel, ganará músculo y mejorará la respiración sin sentirse incómodo.

acer?

Escala de dificultad respiratoria



Adaptado de Hareendran et al. 'Proposing a standardized method for evaluating patient report of the intensity of dyspnea during exercise testing in COPD' (2012) https://www.researchgate.net/figure/ersions-of-the-modified-Borg-scale-used-to-evaluate-dyspnea-A-Reprinted-from-Am-Rev_fig2_228089364 (acceso 26/04/2022)

Clase de ejercicios para EPOC

Aquí se muestran una variedad de ejercicios que podría incluir en su plan.

https://youtu.be/l349JvH3aq8

¿Qué le impide estar activo y qué puede hacer al respecto?

A la gente con EPOC a menudo le parece duro estar activo. Aqui mostramos algunos problemas que nos cuentan. ¿Alguno de ellos le afecta a usted? ¡Pinche sobre las citas y encuentre soluciones!

Pinche en las que esté de acuerdo para encontrar soluciones:

“No creo que el ejercicio sea para mi, porque tengo EPOC” 1

2

“Hace demasiado calor/ frío/humedad/viento para hacer ejercicio”

“Sé que deberia, pero no lo hago”

3

4

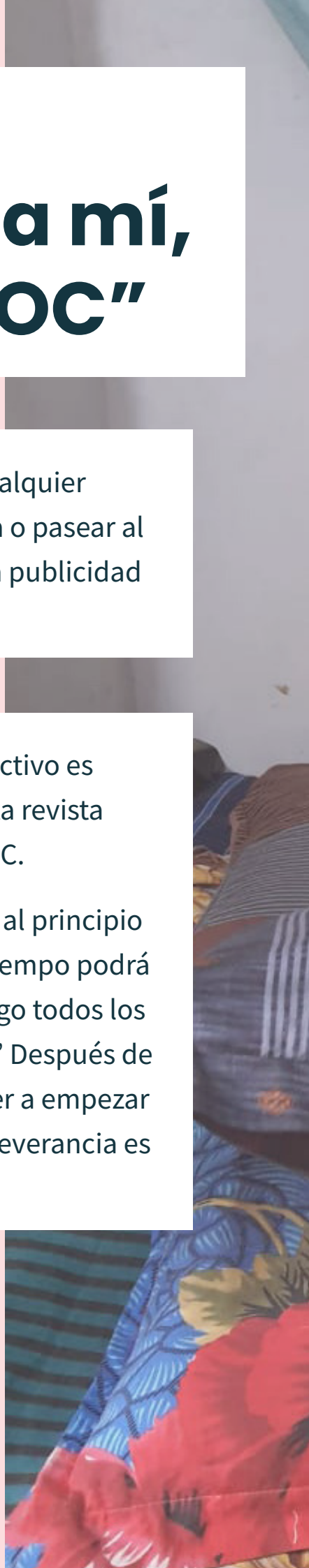
“No me gusta hacer cosas por mi cuenta/ no me gusta hacer cosas en grupo”

“No creo que el ejercicio sea para mí, porque tengo EPOC”

Estar activo es una parte importante de vivir con EPOC, y cualquier ejercicio es mejor que nada. Arreglar el jardín, ir a la compra o pasear al perro, todo cuenta. Incluso levantarse a por agua durante la publicidad mientras mira TV tiene un efecto positivo.

Empezar despacio e ir aumentando el tiempo que pasa activo es clave para el éxito. Lo bueno es variar las actividades. Esta revista trata de dar ideas sobre la comunidad mundial de la EPOC.

Es bueno planificar días de descanso y días de actividad, al principio no hay un número de días correcto o incorrecto. Con el tiempo podrá aumentar el tiempo total de actividad e intentar hacer algo todos los días. La gente con EPOC tiene “días buenos y días malos” Después de unos días malos o de una exacerbación, tendrá que volver a empezar desde abajo e ir aumentando. No se descorazone-la perseverancia es clave para estar activos con la EPOC.



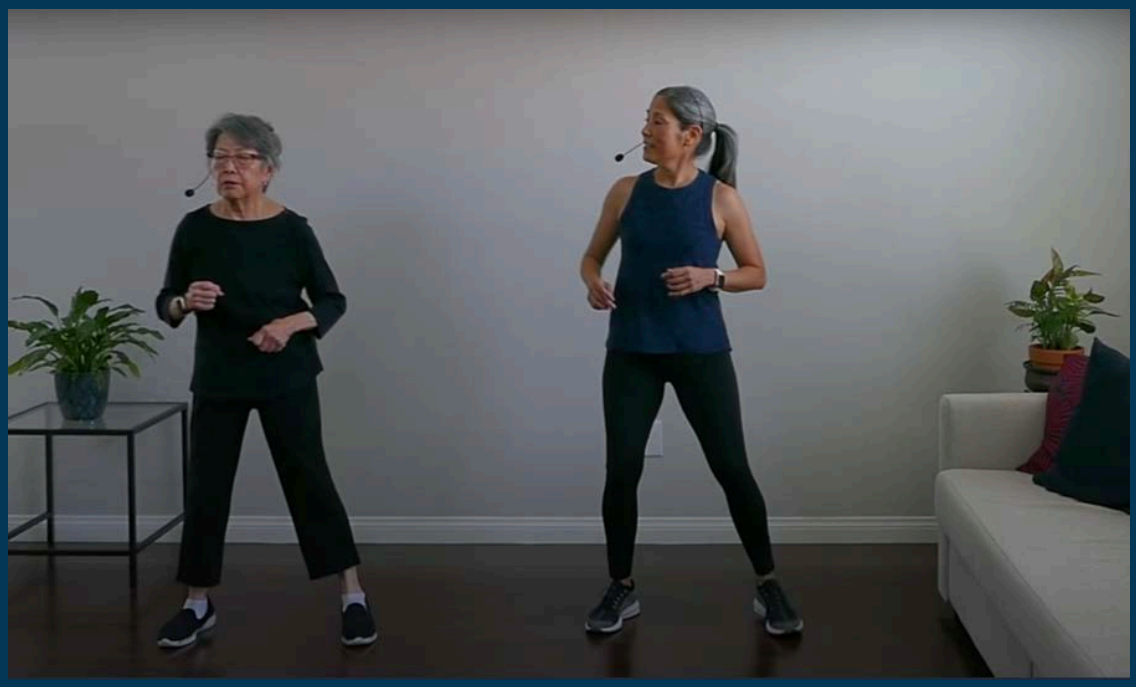
“He estado usando inhaladores para la EPOC durante años sin gran mejoría, sin embargo, este programa de ejercicios me ha ayudado a volver de nuevo a mi vida normal.”

“Hace demasiado frío/ calor/humedad/viento”

Si hace frío fuera, póngase gorra, guantes y calcetines y zapatos cálidos. La actividad le dará calor, así que use ropa con cremallera para poder abrirla y refrescarse o cerrarla para calentarse.

En los días calurosos, intente hacer ejercicio pronto por las mañanas o por las tardes cuando ya ha refrescado. Abra ventanas para que entre el aire, cierre cortinas para sombrear la habitación, o conecte un ventilador si lo tiene. Si el aire es de baja calidad, puede ponerse mascarilla. Use ropa ligera y manténgase hidratado bebiendo agua. Un ventilador de mano a pilas puede ser útil.

Si hay humedad o viento fuera, quédese dentro, Mire los ejemplos de actividad en interior para inspirarse. Muchos deportes de caminar se pueden adaptar al interior.



Entrenamiento: paseo 10 minutos en interior

https://youtu.be/bO6NNfX_1ns

Vivir mejor con EPOC

https://youtu.be/_SFx6f63LJo

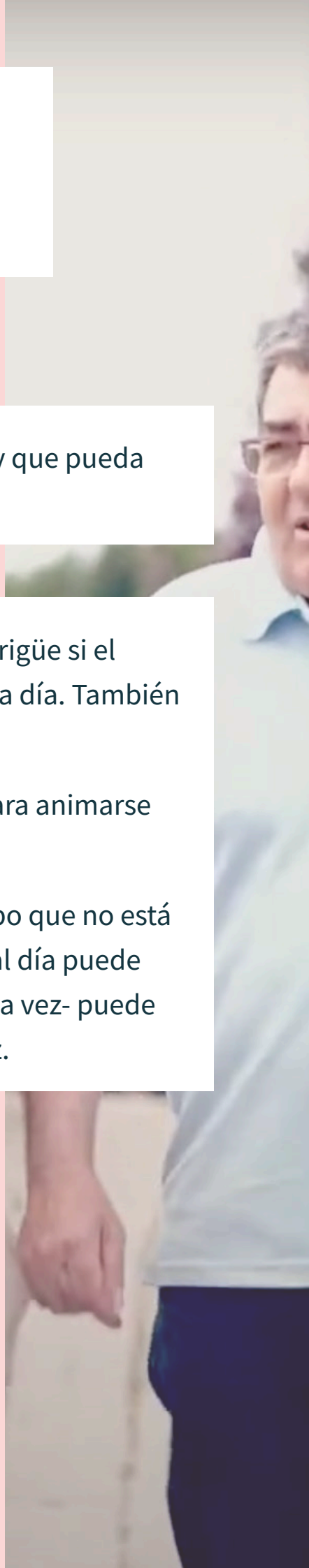
“Sé que debería, pero no lo hago”

Lo más importante es encontrar algo que le guste hacer y que pueda encajar en su día.

Muchos teléfonos móviles tienen contador de pasos. Averigüe si el suyo lo tiene e intente aumentar el número de pasos cada día. También puede comprar un podómetro (Contador de pasos).

Encuentre a alguien para hacer ejercicio en compañía, para animarse juntos.

Sea amable consigo mismo, y recuerde que todo el tiempo que no está sentado es bueno para la salud. 30 minutos de ejercicio al día puede parecer poco atractivo, pero no tiene por que ser todo a la vez- puede hacerlo en pequeños bloques de 5 o 10 minutos cada vez.

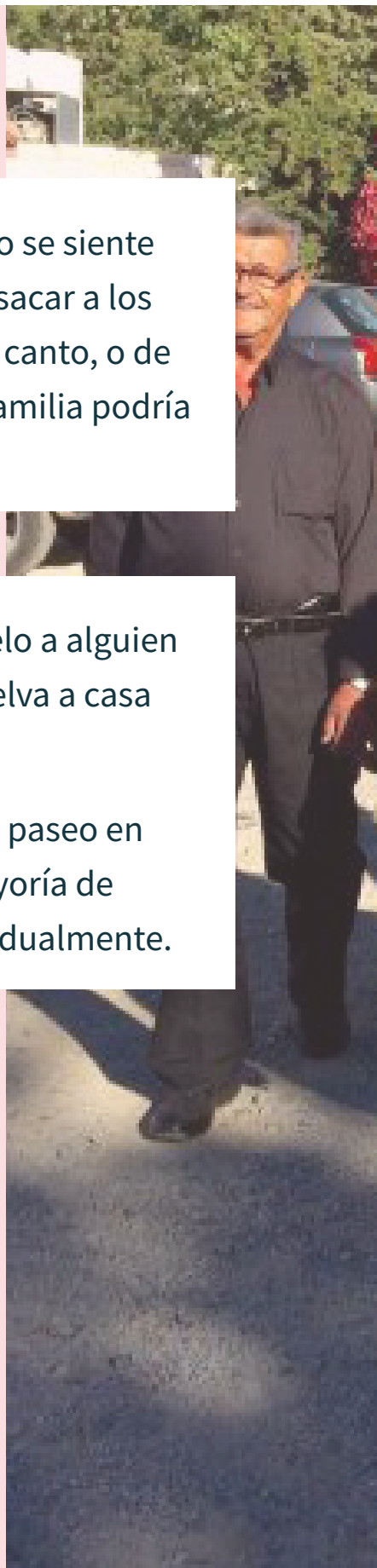


Algunas personas utilizan un diario de ejercicio. Use uno parecido, para anotar el tiempo que ha estado activo, así, al cabo de las semanas o los meses podrá comprobar la mejoría. Recuérdese a usted mismo la escala de la página 19, para evaluar su dificultad respiratoria.

Use un diario de ejercicio para dejar constancia de su actividad diaria

Fecha	Sensación previa	Actividad	Duración	Escala de disnea	Comentarios
17/4	😐	Arreglar el jardín	15m	2	
18/4	😐	Caminar dentro de casa	30m	3	LLovía
19/4	😄	Caminar por el parque	45m	4	Agotado pero feliz
20/4	😄	Caminar por el parque	35m	3	He caminado más rápido que ayer
21/4	😢	Tender la colada	15m	5	Agujetas en las piernas de los días anteriores
22/4	😐	Ir a la compra	25m	3	Las bolsas pesaban y anduve despacio
/					
/					

“No me gusta hacer las c
no me gusta hacer cosas



Proponerse hacer algo con alguien puede motivar más. Si no se siente seguro yendo solo, puede apuntarse a grupos de paseo, de sacar a los perros o de montar en bici. Hay muchos grupos de baile, de canto, o de Tai Chi, a los que se puede contactar online. Su medico de familia podría conocerlo.

Si quiere salir solo a hacer ejercicio, asegúrese de decírselo a alguien y llévese el teléfono acuerde llamar a alguien cuando vuelva a casa sano y salvo.

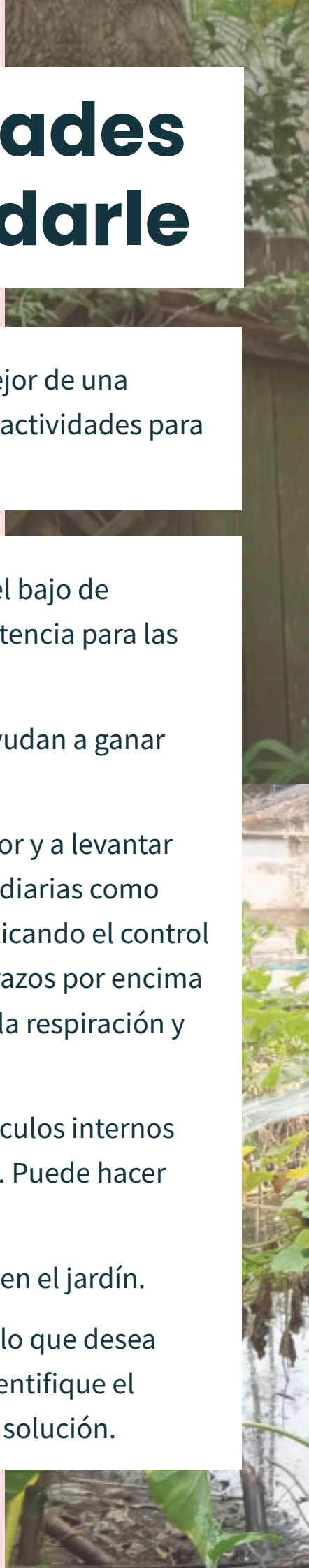
Si le gusta el deporte en equipo, busque si hay grupos de paseo en su zona , vea ejemplos en la pág. 34. Por otro lado, la mayoría de deportes de paseo pueden adaptarse para hacerse individualmente.

cosas solo/
s en grupo”

Distintas actividades que pueden ayudarle

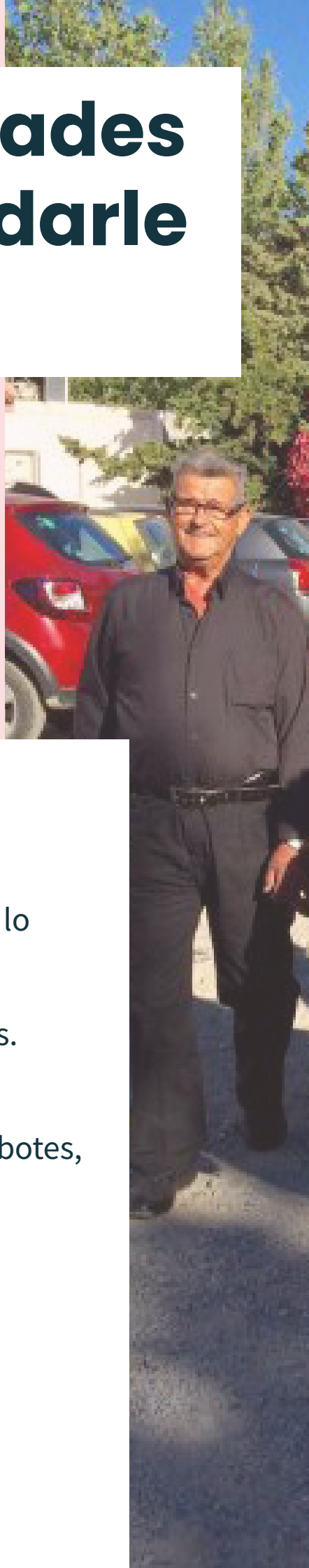
Algunas actividades pueden ayudarle a respirar y a estar mejor de una manera muy concreta. Lo mejor es ir variando de ejercicios/actividades para una mejoría global. Por ejemplo:

- Repetición: aguantar más de 30 minutos con un nivel bajo de ahogo puede ayudar a mejorar a largo plazo su resistencia para las actividades diarias como caminar o ir a la compra.
- Fuerza: las repeticiones cortas de ejercicios duros ayudan a ganar fuerza, como subir escaleras o levantar pesos.
- Los músculos de los hombros ayudan a respirar mejor y a levantar los brazos, cosa que necesitamos en las actividades diarias como tender la ropa o clavar un clavo. Vale la pena ir practicando el control de la respiración subiendo los brazos. Levante los brazos por encima de los hombros cuando camina o baila, compruebe la respiración y vea si encuentra su propia manera de hacerlo.
- Hacer ejercicio en posición erguida refuerza los músculos internos y el equilibrio con menos limitación por falta de aire. Puede hacer muchos ejercicios de fuerza sentado.
- Puede hacer estos ejercicios dentro de casa o fuera, en el jardín.
- Piense en positivo: siempre hay una forma de hacer lo que desea hacer. Si encuentra dificultades, descanse, pare e identifique el problema y busque un atajo o pida ayuda si no ve la solución.



Créditos de las fotos: Lung Australia

Distintas actividades que pueden ayudarle (continuación)



TRUCOS

1. Haga ejercicio a su propio ritmo.
2. Pare para descansar o beber cuando lo necesite-hidratarse es importante.
3. Use ropa y zapatos cómodos y ligeros.
4. Si no tiene mancuernas, puede usar botes, cajas o botellas.

Galería de deportes

Si le gustan los deportes en equipo, busque en su zona si hay grupos de paseo. Podría encontrar el deporte que le gusta, o animarse a practicar algo nuevo. Eche un vistazo a estos vídeos para ver cómo puede adaptarse a cada ritmo, y pregunte en su zona a ver qué opciones hay. Durante la pandemia por COVID-19 algunos siguieron encontrándose online y mucha gente ha seguido practicando ejercicio desde casa, el patio o el jardín.

Algunos deportes como el golf son magníficos para caminar. Quizá sea usted nadador o quiera empezar natación. Busque en su zona a ver si encuentra grupos en la piscina local.

Golf adaptado para EPOC 1

https://youtu.be/10P3wbE0cJk

Equipo de fútbol sin prisas online

2

https://youtu.be/kD4f73niGjg

3

Baloncesto sin prisas

https://youtu.be/qzQfnv7sFPg

Cricket andando

4

https://youtu.be/auDMFd9Y8bk

Cantar y bailar

¿No es usted “de gimnasios” y prefiere hacer ejercicio y conocer gente a través del canto y el baile? Ambos son buenos para la respiración y para mantener cuerpo y mente activos. Eche un vistazo a estos vídeos de clases específicas para gente con EPOC. ¿Se ve en ellas? Puede buscar grupos en su zona para gente con EPOC, o virtual, si prefiere hacerlo desde casa.

1 Clases de canto para EPOC

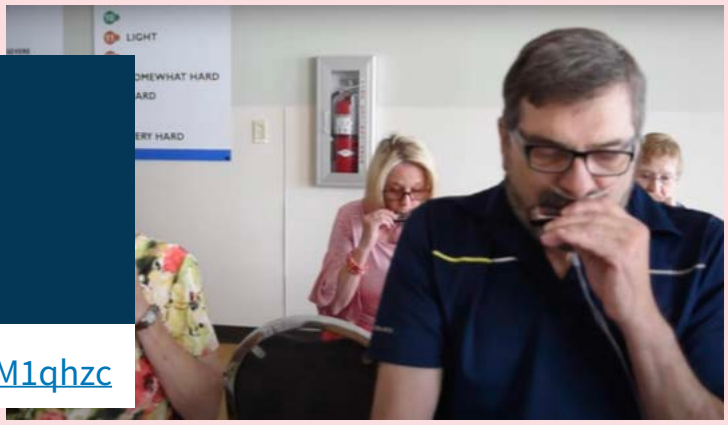
https://youtu.be/S43cTh-xjCg

2 “Cantar me sienta bien”

https://youtu.be/jaJ-7Lz3JaE

3 Bailar es fácil: baile sentado

https://youtu.be/yROs5CVuIi0



4 La música que engrandece los pulmones

https://youtu.be/DOO_-M1qhzc

En los EEUU hemos puesto en marcha grupos de armónica para personas con EPOC, porque ayuda a controlar la repiración y es fantástico para aprender una nueva habilidad y conocer gente.

Inténtelo siguiendo estas instrucciones:

5 Armónicas para la salud

https://youtu.be/jlDDK72mRi8

Ejercicios para cuerpo y mente

Si prefiere actividades más tranquilas, podrían gustarle el yoga, Pilates, el Tai chi o Quigong, que fortalecen la respiración, el corazón, los músculos de las piernas y además calman cuerpo y mente.

Combinan distintas posturas, técnicas de respiración, meditación, concentración y movimientos suaves. Practique a diario durante unos minutos, no necesita ningún equipo especial.

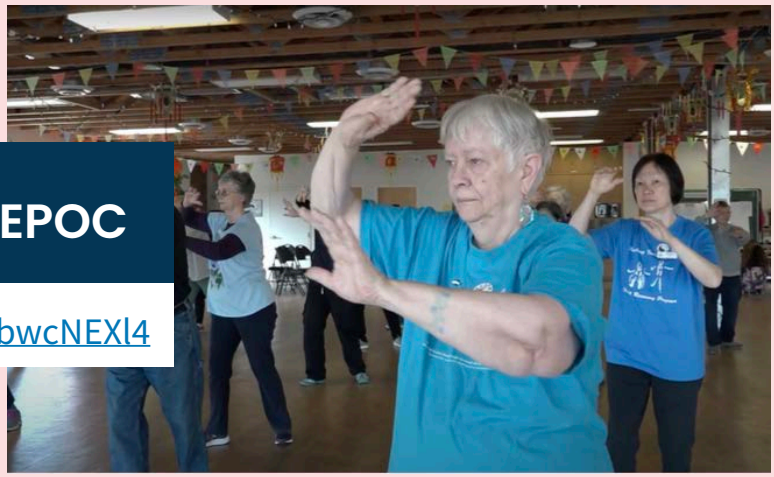
El Quigong y el TaiChi se practican de pie o sentados, y hay evidencia de que ayudan a repirar mejor a la gente con EPOC. El yoga se usa como mindfulness, para disminuir el estrés y mejorar las posturas, lo que es importante para las personas con EPOC. El Qigong es más fácil de aprender que el Tai Chi. Tanto pilates como yoga pueden practicarse sentados o tumbados. Cada uno establece su ritmo y el grado de dificultad.

Qigong para pulmones sanos 1

https://youtu.be/UjX41RktA3Q

2 Tai chi para EPOC

https://youtu.be/RBkbwcNEXl4



Respiración de yoga 3

https://youtu.be/Gi8-STWh9sw

4 Yoga lento para gente con EPOC

https://youtu.be/YeIeQGkMjrU

Yoga: respiración nasal alternante 5

https://youtu.be/8VwufJrUhic

Seguridad

Si usted ya hace ejercicio, ¡Felicidades! Intente aumentar lo que hace, o varíe para mejorar la fuerza y forma física. Comparta su entusiasmo con los demás: es maravilloso escuchar cómo alguien vive bien con EPOC.

Cada uno tiene sus límites. Pare si nota dolor torácico, dolor articular o se marea, o se nota tan ahogado que no puede hablar ni frases cortas. Si eso le pasa, hable con su medico/enfermera/fisioterapeuta.

Tomar los medicamentos

Siga tomándose su medicación para estar bien. Si tiene medicación de rescate, como un broncodilatador de acción rápida, téngalo a mano en caso de que no consiga controlar la dificultad respiratoria. No olvide ninguna medicación de urgencia que tenga, como el spray de nitroglicerina. Si su médico le ha indicado usar su inhalador antes del ejercicio, hágalo. Si hace ejercicio por su cuenta, tenga el teléfono a mano y acuerde con otra persona, llamarle cuando haya terminado.

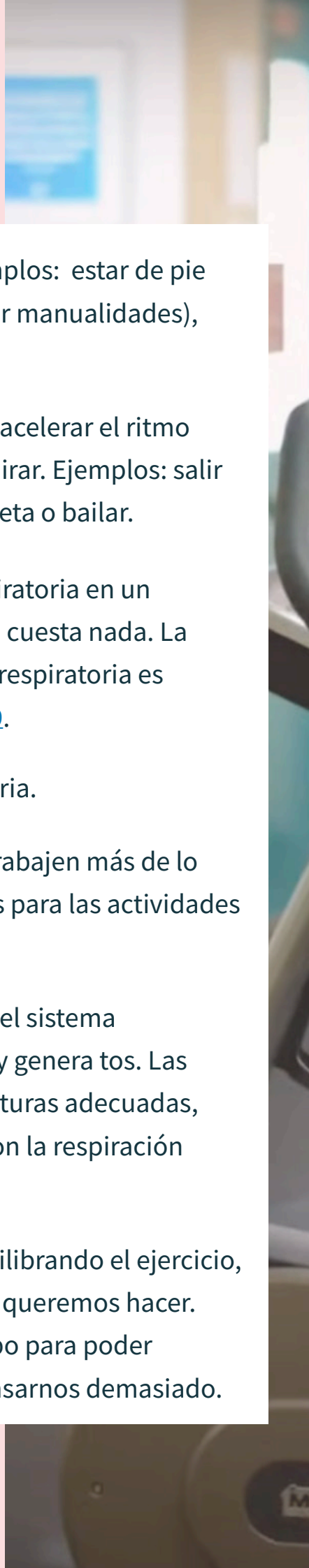
“Me gustaría estar más activo, pero me duelen las articulaciones”

Los principios que se aplican a la dificultad respiratoria también valen para el dolor articular: empiece haciendo poquito, y luego, poco a poco, aumente la actividad. Si elige una actividad agradable, mejor. Igual que la dificultad respiratoria, su dolor articular no disminuirá, pero verá cómo puede hacer más cosas.

Para más ayuda, lea este documento:

https://www.wsh.nhs.uk/CMS-Documents/Patient-leaflets/PainService/6290-1c-Chronic-pain-self-management-pacing-and-goal-setting.pdf

Glosario



Actividad física ligera Actividad que no le hace sudar o ahogarse. Ejemplos: estar de pie (preparar las comidas, hablar por teléfono, hacer manualidades), caminar despacio, recoger la colada.

Actividad física moderada Es la actividad suficientemente dura como para acelerar el ritmo cardíaco, hacerle sudar y que le cueste más respirar. Ejemplos: salir a caminar, trabajar en el jardín, montar en bicicleta o bailar.

Escala de disnea de Borg Esta escala le pide que puntúe la dificultad respiratoria en un momento dado. Empieza a 0 cuando respirar no cuesta nada. La puntuación más alta es 10, cuando la dificultad respiratoria es máxima. Vea nuestra adaptación en la página 19.

Disnea Es el término médico para la dificultad respiratoria.

Mejorar la fuerza Una actividad repetida hace que los músculos trabajen más de lo habitual, así ganan fuerza y potencia, necesarias para las actividades como subir escaleras o llevar la compra.

Flema/ moco/ catarro Una sustancia pegajosa y espesa producida por el sistema respiratorio. Se produce en personas con EPOC y genera tos. Las flemas del pecho pueden eliminarse con las posturas adecuadas, con la técnica del ciclo activo de respiración y con la respiración jadeante (vea la página 13).

Planear/ fragmentar Planear es organizar las actividades del día, equilibrando el ejercicio, las actividades que necesitamos hacer y las que queremos hacer. Fragmentar es dividir las actividades en el tiempo para poder manejar la dificultad respiratoria sin llegar a cansarnos demasiado.

Agradecimientos & decl

Este documento y cada uno de los vídeos han sido revisados por académicos y por fisioterapeutas que respaldan estas recomendaciones.

Este material ha sido desarrollado gracias a la colaboración de personas que viven con EPOC.

Edición y Desarrollo de la revista: Joe Casson y Siân Williams.

Este trabajo cuenta con licencia Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Creative Commons Licence.

Esta revista ha sido creada por la sociedad sin ánimo de lucro International Primary care Respiratory Group (IPCRG). Ha recibido una beca de Boeringher Ingelheim para llevar a cabo la coordinación, investigación, diseño, programación, distribución y promoción.

Una beca de AstraZeneca ha permitido a IPCRG organizar las traducciones, retrotraducciones y la edición en otros idiomas.

Declaraciones

¡Bienvenido a este recurso comunitario online! Vamos a desarrollar ediciones posteriores, también de los vídeos. Si desea ayudarnos,
por favor, contacte con projectsupport@ipcrg.org.

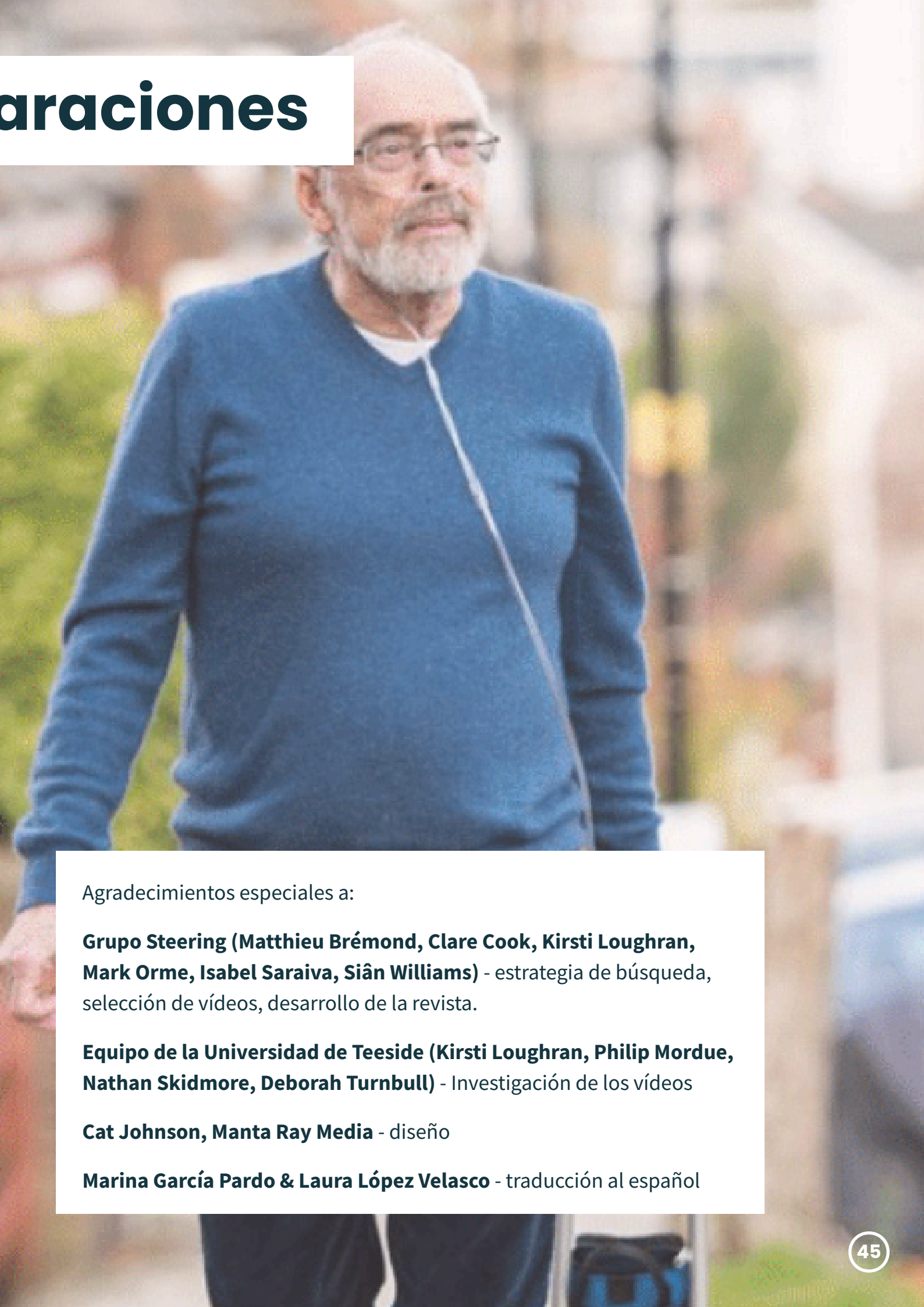
Para seguir y compartir el desarrollo de este recurso,
visite https://www.ipcrg.org/copdmagazine.

El contenido de esta revista es meramente informativo, no es un consejo médico y no debería considerarse como tal. Si usted tiene problemas concretos, por favor, contacte con un profesional sanitario.

IPCRG no apoya ningún producto o servicio específico mostrado en los vídeos. Tenga en cuenta que algunos subtítulos de los vídeos son auto-generados por el propio sito web y podrían no ser precisos.

Créditos de las fotos: Ioanna Tsiligianni, Monsur Habib, Chris Warburton

araciones



Agradecimientos especiales a:

Grupo Steering (Matthieu Brémond, Clare Cook, Kirsti Loughran, Mark Orme, Isabel Saraiva, Siân Williams) - estrategia de búsqueda, selección de vídeos, desarrollo de la revista.

Equipo de la Universidad de Teeside (Kirsti Loughran, Philip Mordue, Nathan Skidmore, Deborah Turnbull) - Investigación de los vídeos

Cat Johnson, Manta Ray Media - diseño

Marina García Pardo & Laura López Velasco - traducción al español

www.ipcrg.org/copdmagazine