

# CONSEJOS PARA MEJORAR EL CONTROL DE LA EPOC

Para **mejorar el control de la EPOC** se pueden realizar **ciertos cambios en el estilo de vida**.<sup>1</sup>



**Dejar de fumar:**  
frena la  
progresión de la  
enfermedad<sup>2</sup>



**Evitar la ingesta  
excesiva de alcohol y  
sedantes,** ya que  
empeoran la función  
respiratoria<sup>2</sup>



**Mantener un peso  
saludable:** tanto el  
déficit como el exceso  
de peso son perjudiciales  
y afectan al pronóstico  
de la enfermedad<sup>2</sup>



**Realizar  
ejercicio físico  
suave y con  
regularidad**<sup>2</sup>

La **rehabilitación respiratoria** mejora la disnea, la capacidad de ejercicio y la calidad de vida y es aconsejable para todos los pacientes con EPOC:<sup>3</sup>



## EJERCICIOS RESPIRATORIOS

**Para aumentar la entrada de  
aire en los pulmones:**<sup>4</sup>



**Respiración con labios fruncidos:**

coja el máximo de aire por la nariz, de forma lenta y profunda, inflando el abdomen, después échelo por la boca de forma suave, como si soplara



**Expansión costal:**

inspire por la nariz lentamente mientras sube los brazos en forma de cruz, después bájelos soltando suavemente el aire por la boca



## EJERCICIOS DE BRAZOS

**Para tonificar los brazos y facilitar  
la realización de las tareas:**<sup>4</sup>



**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



**Flexo-extensión de codos:**

con los brazos extendidos, flexione los codos, manténgalos 3-5 segundos y extiéndalos de nuevo

**1.** GOLD 2025. GLOBAL STRATEGY FOR PREVENTION, DIAGNOSIS AND MANAGEMENT OF COPD. Disponible en: <https://goldcopd.org/2025-gold-report/>. Último acceso: 11/2024. **2.** Recomendaciones para pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Asociación de Neumología y Cirugía Torácica del SUR. Disponible en: [https://www.neumosur.net/files/area\\_pacientes/RECOMENDACIONES-EPOC-G\\_Tirado.pdf](https://www.neumosur.net/files/area_pacientes/RECOMENDACIONES-EPOC-G_Tirado.pdf). Último acceso: 11/2024. **3.** Rehabilitación pulmonar. NIH. National Heart, Lung, and Blood Institute. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/rehabilitacion-pulmonary>. Último acceso: 11/2024. **4.** Guía Manual de Rehabilitación Respiratoria para personas con EPOC. Escuela de Pacientes. Junta de Andalucía, Consejería de Salud y Consumo. Disponible en: <https://www.escoladepacientes.es/enfermedades-respiratorias/epoc/guias-epoc/guia-manual-rehabilitacion-personas-epoc>. Último acceso: 12/2024.