

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**.¹



Dejar de fumar:
frena la
progresión de la
enfermedad²



**Evitar la ingesta
excesiva de alcohol y
sedantes,** ya que
empeoran la función
respiratoria²



**Mantener un peso
saludable:** tanto el
déficit como el exceso
de peso son perjudiciales
y afectan al pronóstico
de la enfermedad²



**Realizar
ejercicio físico**
suave y con
regularidad²

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



EJERCICIOS RESPIRATORIOS

**Para aumentar la entrada de
aire en los pulmones:**⁴



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:
ya que empeoran la
función respiratoria



EJERCICIOS DE BRAZOS

**Para tonificar los brazos y facilitar
la realización de las tareas:**⁴



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. 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.