



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

HOSPITAL UNIVERSITARIO VIRGEN DE LA VICTORIA

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

EN EPOC



UNIDAD DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

¿Sabía qué?...

La EPOC, es una enfermedad fundamentalmente asociada al tabaco, caracterizada por la dificultad del paso del aire por los bronquios y por desacondicionamiento físico y muscular.

Puede que note sensación de falta de aire (disnea), tos, expectoración y dificultad para realizar ejercicio físico.

Es fundamental el abandono de los hábitos tóxicos, para ello en su centro de salud dispone de un programa de deshabituación tabáquica.

Es muy aconsejable vacunarse todos los años contra la gripe y que se le administre la vacuna antineumocócica (neumonía).

Objetivos de nuestro tratamiento

1. Ayudarle a conocer mejor su enfermedad.
2. Ayudarle a aliviar la dificultad para respirar.
3. Mejorar su fuerza y su capacidad funcional.
4. Poder mejorar su calidad de vida.

CARTUCHO PRESURIZADO



Destapar



Agitar



Espirar (soplar)



Poner en la boca



Inspirar (empezar a coger aire lentamente)



Disparar



Terminar de coger aire



Aguantar la respiración



Tapar



Enjuagar la boca

POLVO SECO



Destapar



Cargar



Espirar (soplar)



Inspirar (coger aire energicamente)

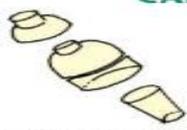


Aguantar la respiración



Enjuagar la boca

CÁMARA DE INHALACIÓN



Montar la cámara



Destapar



Agitar



Espirar (soplar)



Disparar (una sola vez)



Inspirar (empezar a coger aire lentamente)



Aguantar la respiración



Enjuagar la boca

USO ALTERNATIVO DE LA CÁMARA DE INHALACIÓN



Disparar 1 sola vez



Respirar 4 ó 5 veces

LAVAR LA CÁMARA UNA VEZ A LA SEMANA CON AGUA Y JABÓN

Nebulizadores



Material necesario:

- Mascarilla o boquilla.
- Compresor.
- Fármaco a nebulizar.

Procedimiento:

- Lavado de manos.
- Preparar el fármaco tal como se lo han indicado.
- Introducir el fármaco dentro de la cazoleta.
- Posición sentada o incorporada.
- Colocar la mascarilla en la cara o la boquilla en la boca.
- Si precisa oxígeno en su casa, debe realizar la nebulización con el oxígeno conectado (cánulas nasales).
- Nebulizar el fármaco. Respirar lentamente hasta su finalización.
- Si después de la nebulización usted siente: nerviosismo, pulso rápido, náuseas, vómito, comuníquese al equipo que lo atiende.

Consideraciones especiales:

- Retirar el nebulizador acto seguido a la administración del fármaco.
 - Higiene bucal después de la administración del fármaco.
 - Lavado de la cazoleta después de cada utilización con agua y jabón, aclarar y secar. Dicho equipo debe ser guardado protegido del polvo.
 - Tiempo de la nebulización: 10-15 minutos.
-
- La empresa proveedora de servicios le suministrará el material que precise. Se recomienda cambiar la cazoleta nebulizadora cada 1-3 meses.

Consejos prácticos generales

1. Calefacción en casa: humedad óptima 45% y 19-21°C
2. Clima: el frío y los cambios de temperatura empeoran las enfermedades respiratorias.
3. Viajes y vacaciones: planifíquelos con antelación (avise a su compañía aérea del uso de oxígeno) y procure no elegir destinos que superen los 1.500 metros de altitud.
4. Vestirse: use ropa cómoda, adecuada a la estación del año y de fácil colocación. Prescinda de cinturones y fajas.
5. Sueño: rutinas y hábitos para mejorar/favorecer el descanso nocturno.
6. Ocio: técnicas de relajación, evitar el estrés, realizar actividades sociales.
7. Baño/ducha: intente mantener la autonomía en su cuidado diario, pero si lo necesita, pida ayuda.
8. Polución: procure no usar lacas, insecticidas, pinturas, productos de limpieza, químicos...

Ejercicio físico

- Fuerza (F): usar pesos, bandas elásticas...
- Resistencia (R): bicicleta, cinta, caminar...

Si entrenamos F+ R debemos descansar al día siguiente.

Podemos alternar un día fuerza y al siguiente resistencia.



Mantener el peso adecuado

Tanto el exceso de peso como el déficit son perjudiciales para su salud. Por eso es importante una dieta variada controlando la cantidad de alimentos que usted ingiere.



Programa ejercicio físico en EPOC

I. Fuerza

Miembro superior

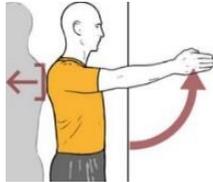
1. Flexión de codo en bipedestación: llevar la mano al hombro. 20 repeticiones, de manera alterna.



2. Abducción de hombro en bipedestación: elevar los brazos lateralmente sin sobrepasar los 90°. 2 series de 10 repeticiones, con los dos brazos a la vez.



3. Flexión de hombro en bipedestación: elevar el brazo hacia delante no más de 90°. 20 repeticiones, alternando un brazo y el otro.



4. Flexiones en pared. 2 series de 10 repeticiones.



Miembro inferior

1. Flexión de cadera en sedestación: llevar la rodilla al techo. 20 repeticiones alternas.



2. Extensión de rodilla en sedestación: estirar la rodilla manteniendo el tobillo en flexión dorsal. 20 repeticiones, alternas.



3. Sentadillas. Una serie de 10 repeticiones.



4. Zancada. 10 repeticiones cinco con cada pierna.



5. Flexión y extensión de tobillo de pie. 10 repeticiones con los dos pies a la vez.



II. Flexibilización

Usando pica, realizaremos rotaciones y lateroflexiones de tronco. Una serie de 10 repeticiones 5 a cada lado de cada uno de los ejercicios.



III. Ejercicios respiratorios

1. Uso del IMT. 3 series de 10 repeticiones con descanso de al menos un minuto y medio entre ellas. Dos veces al día.



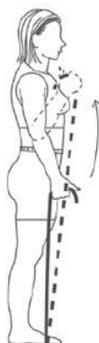
2. Respiraciones abdomino-diafragmáticas. 5 respiraciones y descanso.



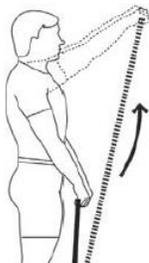
IV. Ejercicios con banda elástica

MIEMBRO SUPERIOR

1. Flexión de codo: llevamos la mano al hombro. 10 repeticiones con cada brazo.



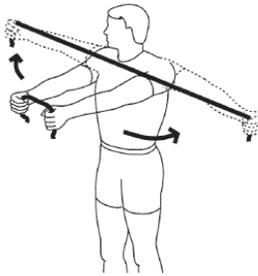
2. Flexión de hombro: elevamos el brazo con el codo estirado a la altura de hombro. 10 repeticiones con cada brazo.



3. Separación de hombro: llevamos el brazo hacia fuera con el codo estirado. 10 repeticiones con cada brazo.



4. Separación de brazos: con los brazos estirados a la altura del pecho separamos y juntamos nuestros brazos. 10 repeticiones.



5. Flexión de hombro: ejercicio de “puñetazo al techo”. 10 repeticiones con cada brazo.

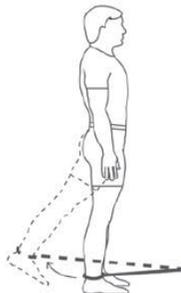


MIEMBRO INFERIOR

1. Flexión de cadera: de pie y con la rodilla estirada, llevar la pierna hacia delante. 10 repeticiones con cada pierna.



2. Extensión de cadera: de pie, con rodilla estirada, llevar la pierna hacia atrás. 10 repeticiones con cada pierna.



3. Abducción de cadera: separar una pierna de la otra con la rodilla estirada. 10 repeticiones con cada pierna.



4. Extensión de rodilla: sentado en la silla, estirar una rodilla y luego la otra. 10 repeticiones con cada pierna.



5. Flexión de rodilla: sentado llevar la pierna hacia atrás. 10 repeticiones con cada pierna.



V. Ejercicios aeróbicos o de resistencia.

Entrena en cicloergómetro (bicicleta estática).

Entre 20 y 30 minutos.



Referencias: www.separ.es