

# RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO PARA PACIENTES CON FPI



CON EL AVAL DE:



**AFFEFI**

Asociación de Familiares y Enfermos  
de Fibrosis Pulmonar Idiopática

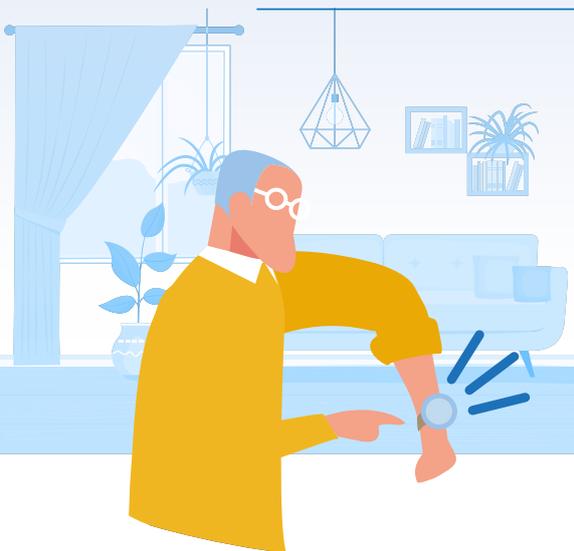
## ¿EN QUÉ ME VA A AYUDAR HACER EJERCICIO?

La realización de ejercicio adaptado, te va a ayudar a:

- Sentir menos fatiga en general, sobre todo en las piernas.
- Apreciar menor sensación de ahogo (disnea).
- Aumentar la capacidad para hacer ejercicio, **facilitándote las actividades de la vida diaria**, como pasear, asearte, subir escaleras...
- Mejorar la calidad de vida en general y el estado de ánimo.



## ¿QUÉ EJERCICIOS SON RECOMENDABLES EN TU CASO?



Para poder llevar a cabo de manera adecuada los ejercicios es muy importante generar una rutina diaria. Para ello, la **motivación** es un pilar fundamental. Igualmente, el **establecer franjas de tiempo** que se adapten perfectamente a tus quehaceres diarios y **determinar un lugar** para los ejercicios te ayudarán en tu objetivo.

En general, son recomendables estos tres tipos de ejercicios:

- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios de fortalecimiento para las piernas y los brazos.
- Ejercicios aeróbicos, como por ejemplo: caminar o montar en bicicleta estática.

## ¿QUÉ VAS A NECESITAR PARA PODER LLEVARLO A CABO?

- En primer lugar, tener tu propia motivación para mejorar ante el cambio: **“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día”**.
- Ropa cómoda, que no sea demasiado ceñida y te permita moverte con facilidad para poder hacer los ejercicios.
- Un lugar donde poder llevar a cabo los ejercicios, de manera concentrada y enfocado únicamente en la práctica de los mismos.
- Evita hacer los ejercicios 2-3 horas después de una comida principal. Asimismo, **descansa** los siguientes 30-60 minutos tras haberlos realizado.
- Puedes **descansar** siempre que lo necesites.
- Si eres usuario de oxigenoterapia, deberás emplearla tal y como la tienes prescrita. **Ante cualquier duda, consulta a tu profesional sanitario de referencia.**

# ANTES DE EMPEZAR



- **Escoge un lugar cómodo**, donde puedas sentarte con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
- **No tenses** los hombros y respira con normalidad.
- Siempre debes **soplar por la boca**, con los labios fruncidos de manera lenta y coger el aire por la nariz despacio, sin ser bruscos.

## EJERCICIOS RESPIRATORIOS



Hacer los ejercicios respiratorios, al menos una vez al día, te ayudará a controlar mejor la posible sensación de ahogo y mejorará la ventilación de tus pulmones.

1

### RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA\*

Coloca las manos sobre tu abdomen, y **comienza soplando por la boca** con los labios fruncidos.

Después, **inspira despacio y profundamente** a través de la nariz mientras llevas el aire hacia el abdomen.

Intenta **aguantar el aire** dentro de los pulmones entre 3-5 segundos.



Movilizar desde los laterales tu caja torácica ayudará a tu movilidad articular contribuyendo a mejorar tu respiración.

2

### EXPANSIÓN COSTAL\*

Puedes colocar **las manos sobre tu nuca** o en "jarra".

**Sopla el aire** por la boca con los labios fruncidos, despacio y de manera controlada.

A continuación, **inspira por la nariz** de manera profunda.

Intenta **aguantar el aire** dentro de los pulmones entre 3-5 segundos.



\*Puedes realizar este ejercicio a diario, varias veces, tantas como necesites y puedas, sin cansarte.

## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO



Todos estos ejercicios de fortalecimiento van a contribuir a que te sientas más fuerte, menos fatigado y te ayudarán a enfrentarte a tu día con más energía.

### 1 ELEVACIÓN DE BRAZOS CON EL CODO ESTIRADO\*

Puedes escoger **un pequeño peso** de 1 entre 2 Kg (por ejemplo, un paquete de arroz o lentejas, un libro, unas mancuernas...).

**Sube los brazos** por delante del cuerpo, todo lo alto que puedas.

**Mantén los brazos arriba** entre 3-5 segundos y bájalos muy lentamente.

**Acompaña** los esfuerzos siempre con la respiración (cuando realizas el esfuerzo, expulsa el aire).



### 2

### SEPARACIÓN DE BRAZOS\*

Puedes escoger **un pequeño peso** de 1 entre 2 Kg.

**Abre los brazos** desde los laterales del cuerpo hasta la altura de los hombros (si es posible).

**Mantén los brazos arriba** entre 3-5 segundos y bájalo lentamente.

**Acompaña** los esfuerzos siempre con la respiración (cuando realizas el esfuerzo, expulsa el aire).



## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

### 3 ELEVACIÓN DE BRAZO CON FLEXIÓN DE CODO\*

Puedes escoger **un pequeño peso** de 1 entre 2 Kg.

Desde las piernas, doblando los codos, **sube los brazos** hasta estirarlos por encima de la cabeza.

**Mantén los brazos** arriba entre 3-5 segundos y bájalos muy lentamente.

**Acompaña** los esfuerzos siempre con la respiración (cuando realizas el esfuerzo, expulsa el aire).

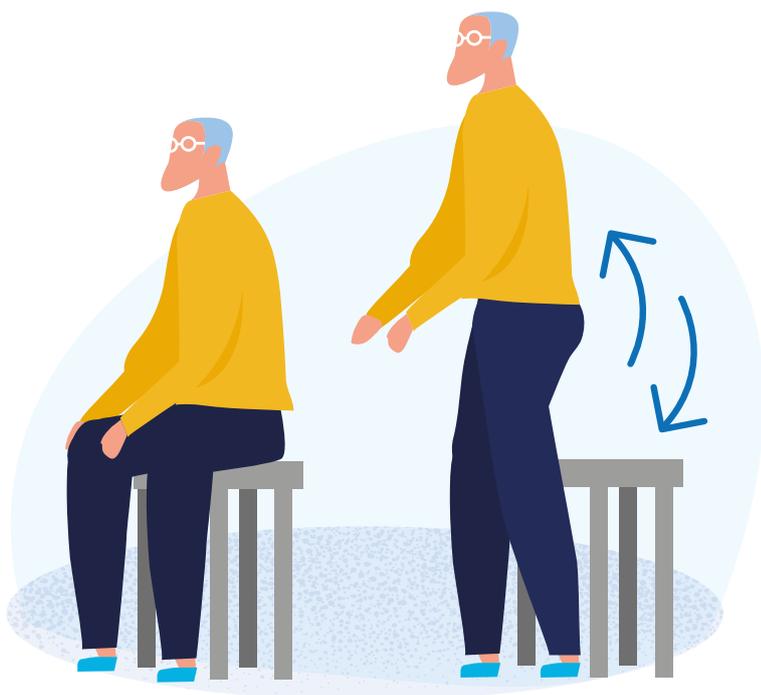


### 4 SENTADILLAS\*

**Comienza sentado** en una silla, con los pies apoyados en el suelo algo separados.

**Intenta levantarte** usando principalmente la fuerza de las piernas y después vuelve a sentarte.

Puedes ayudarte de cualquier apoyo que necesites.



\*Puedes hacer estos ejercicios 3 veces a la semana, varias veces y sin hacerte daño.

## EJERCICIO AERÓBICO

Una recomendación interesante es que **camines o realices bicicleta estática** entre 15-30 minutos todos los días.

Intenta llevar un **control ventilatorio** mientras lo haces, como por ejemplo soplando el aire por la boca con los labios fruncidos y cogiendo el aire por la nariz. Llevando un ritmo adecuado.



✓ Adquirir una rutina aeróbica de manera activa te va a ayudar a que te ahogues menos, sientas menos fatiga en tu día a día mejorando tu calidad de vida, tu capacidad de ejercicio y contribuyendo a tu estado de ánimo.

Si sales a caminar, puedes comenzar en un lugar llano y poco a poco escoger alguna pendiente, siempre que sea posible.

Intenta hacer **cosas de manera activa**, como por ejemplo sacar a pasear al perro, dar un paseo en compañía, subir algún tramo de escalera (que no todo sea el ascensor), bajar un par de paradas previas al lugar donde te dirijas... siempre hay **estrategias sencillas** que implementar y que nos van a venir muy bien.



### CONSEJOS

Recuerda estar bien hidratado, evita los golpes de calor y sal adecuadamente abrigado en invierno.

### RECUERDA:

Estas recomendaciones son de carácter general.

Intenta adaptarlas a tus características, situación personal y tu entorno.

Diseña tu propio plan activo y consulta siempre a tu profesional sanitario de referencia (médico, enfermera o fisioterapeuta respiratorio).



EL PRESENTE MATERIAL HA SIDO DESARROLLADO EN COLABORACIÓN CON

**RUBÉN RUIZ LÁZARO**

Especialista en Fisioterapia Respiratoria