

EPOC: Ejercicios para Desarrollar Fuerza

Si usted tiene EPOC, el ejercicio puede hacerle sentir mejor.

Aumentar la fuerza y la resistencia puede ayudarle a estar más activo y reducir la falta de respiración.

Pero tenga cuidado. Empiece a hacer ejercicio lenta y gradualmente.

Para cada ejercicio, cuente las veces que puede hacerlo antes de tener una ligera dificultad para respirar.

Luego, descanse y pase al siguiente ejercicio.

Cada semana, aumente el tiempo que pasa haciendo los ejercicios o la cantidad de ejercicios que hace.

Estos son algunos ejercicios que puede probar...

Comience con algunos levantamientos de piernas... Siéntese en una silla con los pies ligeramente separados.

Exhale mientras levanta una pierna, elevando la rodilla hacia el hombro.

Inhale mientras regresa el pie al piso. Cambie a la otra pierna.

Luego, pruebe subir escalones...

Empiece en una escalera que tenga un pasamanos para sujetarse.

Exhale a medida que sube un escalón.

Inhale cuando lo baje. Repita el ejercicio con la otra pierna.

Ahora, pruebe unas extensiones de brazos...

Comience con los brazos a los costados.

Exhale a medida que levanta un brazo a la altura del hombro, manteniendo el brazo recto y apuntando hacia el lado.

Inhale mientras regresa el brazo al costado.

Y ahora haga unos círculos con los codos...

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



EPOC: Ejercicios para Desarrollar Fuerza

Siéntese o párese con los pies ligeramente separados.

Ponga las manos sobre los hombros con los codos al nivel de los hombros y apuntando hacia afuera.

Lentamente, haga un círculo con los codos.

Exhale a medida que comienza el círculo e inhale a medida que completa el círculo.
Hágalo en la dirección opuesta.

Recuerde que es siempre una buena idea hablar con su médico antes de empezar un programa de ejercicio.

Así que llame a su médico o hable con él o ella acerca del ejercicio en su próxima cita.