

# REHABILITACIÓN RESPIRATORIA EN PACIENTES CON EPOC

Nuria Caraballo Camacho, Josefa Márquez Navarro, Cristina Martín López.  
AGS Norte De Huelva. Servicio Andaluz de Salud

## Contexto y descripción del problema

La EPOC es una enfermedad progresiva que causa dificultad para respirar. Su principal causa es el hábito de fumar. Es una causa importante de discapacidad y ocupa el tercer lugar entre las causas de muerte en los Estados Unidos. Los tratamientos y los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a que se sienta mejor, permanezca más activo y retrase la progresión de la enfermedad.

## Objetivos de la intervención

- Alcanzar el máximo grado de autonomía y mejorar su calidad de vida de los pacientes con EPOC.
- Disminuir la disnea, mejorar la disfunción muscular periférica e incrementar la capacidad de ejercicio.
- Mejorar su conocimiento de la enfermedad y del automanejo de la misma.

## Descripción de la intervención

### Selección de pacientes

Pacientes con EPOC en fase estable de su enfermedad que, a pesar de recibir un tratamiento médico adecuado y completo, manifiesta disnea persistente, intolerancia al ejercicio y una restricción de sus actividades habituales.

Criterios de exclusión: falta de motivación, trastornos psiquiátricos que impidan la colaboración del paciente y coexistencia de enfermedades que impidan la práctica segura de ejercicio físico.

### Evaluación del paciente y de los resultados

- Historia clínica detallada y exploración física.
- Evaluación de la función respiratoria pre y postbroncodilatador.
- Valoración de la capacidad de esfuerzo.
- Evaluación de la calidad de vida y del impacto de la disnea.
- Medición de la fuerza de los músculos respiratorios y de los músculos de las extremidades inferiores.

Para valorar el efecto de la RR se puede emplear el índice de BODE: escala de la disnea mMRC, FEV1, distancia en test 6 min e IMC.

### Componentes de la rehabilitación respiratoria

- **Ejercicio físico:** Entrenamiento aeróbico en bicicleta estática o tapiz rodante con incremento progresivo de intensidad y entrenamiento de fuerza de miembros superiores e inferiores.
- **Intervención educativa:** enseñanza del automanejo y la prevención y tratamiento de las exacerbaciones.
- **Apoyo psicosocial.**
- **Fisioterapia:**  
Técnicas facilitadoras de la expectoración.  
Ejercicios respiratorios.
- **Intervención nutricional.**

### FISIOTERAPIA RESPIRATORIA Y RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON EPOC

La respiración significa vida. Cuando tenemos un trastorno respiratorio, eso que es una cosa natural, se hace difícil.

Para aliviar la disnea (falta de aire) puede seguir las siguientes recomendaciones, que le ayudarán a vivir mejor. Todos los ejercicios que se proponen a continuación tienen que ir acompañados de una respiración adecuada.

#### CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

##### Ejercicios en posición de acostado

Empiecen con una ejercicio que tiene que hacerse tumbado, para relajarse mejor y hacer que la respiración sea lo más sencilla y tranquila posible. Si lo necesitan pueden ponerse diversas cojines en la cabeza. Repita estos ejercicios tantas veces como le resulte cómodo.

##### Ejercicios en posición de sentado

Las siguientes ejercicios tiene que hacerse sentado en una silla, con la espalda recta y los pies firmemente apoyados.

• **Estirado:** alíse los brazos de un mano completamente relajado sobre el abdomen. Inspire con tranquilidad a través de la nariz, manteniendo al mismo tiempo el abdomen abultado hasta que sienta un tirantez en el pecho. Exhale y relaje los brazos. Siga el aire lentamente por la boca con los labios cerrados (pueden hacer todo el año).

• **Centrado:** tumbado boca arriba, con la cabeza en las almohadillas, levante la cabeza y los hombros para que se toquen los dedos pulgares de las manos. Mantenga el aire en el pecho y en la boca firmemente, con los labios cerrados, hasta que se le quede difícil. Relaje los brazos y los hombros.

• **Peso:** la mano derecha sobre la cadera izquierda y la mano izquierda sobre la cadera derecha. Inspire por la nariz y, al mismo tiempo, sople los brazos extendidos una "V" con el aire. Exhale por la boca con los labios cerrados y luego lentamente los brazos hasta volver a poner las manos cruzadas sobre las caderas. Repita cinco veces el ejercicio.



### Lecciones aprendidas

La RR reduce los síntomas, incrementa la capacidad funcional y mejora la calidad de vida en pacientes con enfermedad respiratoria crónica, aunque existan alteraciones irreversibles de la arquitectura pulmonar. Permite un ahorro en el gasto sanitario ya que se disminuye el número de ingresos y el número de días de hospitalización así como las visitas domiciliarias y las reagudizaciones.