

Programa de rehabilitación respiratoria en domicilio

Comprende diferentes actividades:

- **Marcha:** caminar a diario unos 20 minutos intentando aumentar progresivamente hasta 60 min al día. Caminar 1 minuto a gran esfuerzo y luego 4 min de forma relajada.
- **Escaleras:** subir y bajarlas todos los días, se aconseja unos 2 tramos de escaleras, realizar este ejercicio al inicio y tras la marcha.
- **Ejercicios de calentamiento:** cada uno de los aprendidos realizarlo 1 minuto al día.
- **Ejercicios de fortalecimiento muscular:** repetir cada ejercicio unas 10 veces al día, 2 días a la semana.
- **Ejercicios de control respiratorio y respiración diafragmática:** realizar unos 10 min /día.

Todas las imágenes mantienen la Licencia de derechos de autor Creative Commons o son propias de la organización.



SERVICIO DE NEUMOLOGÍA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MÓSTOLES



Diario de ejercicio físico

Programa de Rehabilitación Respiratoria para pacientes con EPOC. Seguimiento domiciliario.

NML/NML/DPT/003
Aprobado por el Comité Técnico de Coordinación de la Información en enero de 2019

Diario de ejercicios

SEMANA 1	L	M	X	J	V	S	D
Marcha (min/día)							
Escaleras							
Ejercicios calentamiento							
Fortalecimiento muscular							
Respiración							
Respiración diafragmática							
Otros							

SEMANA 5	L	M	X	J	V	S	D
Marcha (min/día)							
Escaleras							
Ejercicios calentamiento							
Fortalecimiento muscular							
Respiración							
Respiración diafragmática							
Otros							

SEMANA 9	L	M	X	J	V	S	D
Marcha (min/día)							
Escaleras							
Ejercicios calentamiento							
Fortalecimiento muscular							
Respiración							
Respiración diafragmática							
Otros							

SEMANA 2	L	M	X	J	V	S	D
Marcha (min/día)							
Escaleras							
Ejercicios calentamiento							
Fortalecimiento muscular							
Respiración							
Respiración diafragmática							
Otros							

SEMANA 6	L	M	X	J	V	S	D
Marcha (min/día)							
Escaleras							
Ejercicios calentamiento							
Fortalecimiento muscular							
Respiración							
Respiración diafragmática							
Otros							

SEMANA 10	L	M	X	J	V	S	D
Marcha (min/día)							
Escaleras							
Ejercicios calentamiento							
Fortalecimiento muscular							
Respiración							
Respiración diafragmática							
Otros							

SEMANA 3	L	M	X	J	V	S	D
Marcha (min/día)							
Escaleras							
Ejercicios calentamiento							
Fortalecimiento muscular							
Respiración							
Respiración diafragmática							
Otros							

SEMANA 7	L	M	X	J	V	S	D
Marcha (min/día)							
Escaleras							
Ejercicios calentamiento							
Fortalecimiento muscular							
Respiración							
Respiración diafragmática							
Otros							

SEMANA 11	L	M	X	J	V	S	D
Marcha (min/día)							
Escaleras							
Ejercicios calentamiento							
Fortalecimiento muscular							
Respiración							
Respiración diafragmática							
Otros							

SEMANA 4	L	M	X	J	V	S	D
Marcha (min/día)							
Escaleras							
Ejercicios calentamiento							
Fortalecimiento muscular							
Respiración							
Respiración diafragmática							
Otros							

SEMANA 8	L	M	X	J	V	S	D
Marcha (min/día)							
Escaleras							
Ejercicios calentamiento							
Fortalecimiento muscular							
Respiración							
Respiración diafragmática							
Otros							

SEMANA 12	L	M	X	J	V	S	D
Marcha (min/día)							
Escaleras							
Ejercicios calentamiento							
Fortalecimiento muscular							
Respiración							
Respiración diafragmática							
Otros							