



Rehabilitación respiratoria



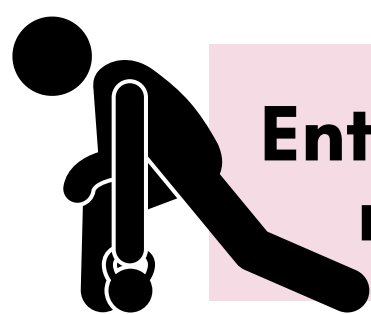
¿En qué consiste?

Material informativo/educativo dirigido a pacientes, para ser facilitado a través de profesionales sanitarios. No sustituye la consulta médica.

Diciembre 2025 - 18725

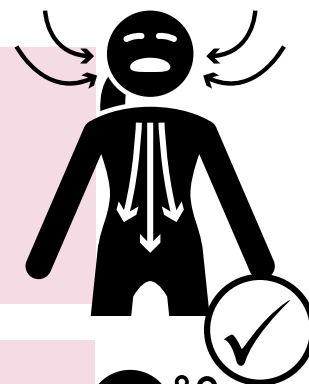
¿Qué es la *rehabilitación respiratoria*?

Es un programa que incluye *un conjunto de intervenciones* de diferentes profesionales *para mejorar la condición física y emocional* de las personas con enfermedades respiratorias.



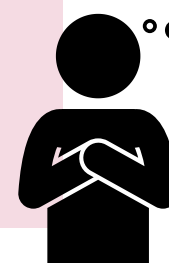
Entrenamiento muscular

Fisioterapia respiratoria



Educación

Apoyo psicológico



Beneficios:

- Mejorar los **síntomas respiratorios**.
- Mejorar la **capacidad de esfuerzo**.
- Mejorar la **calidad de vida**.

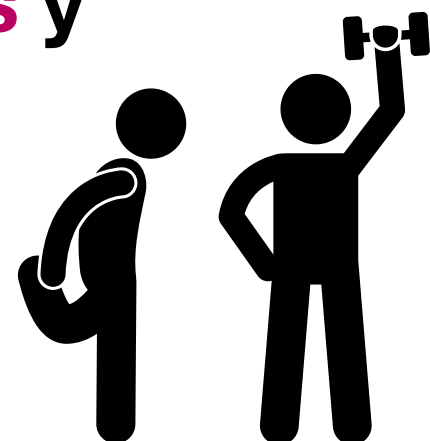
1.

Entrenamiento muscular general y de los músculos respiratorios

Es el **objetivo principal** de la rehabilitación respiratoria, que incluye:

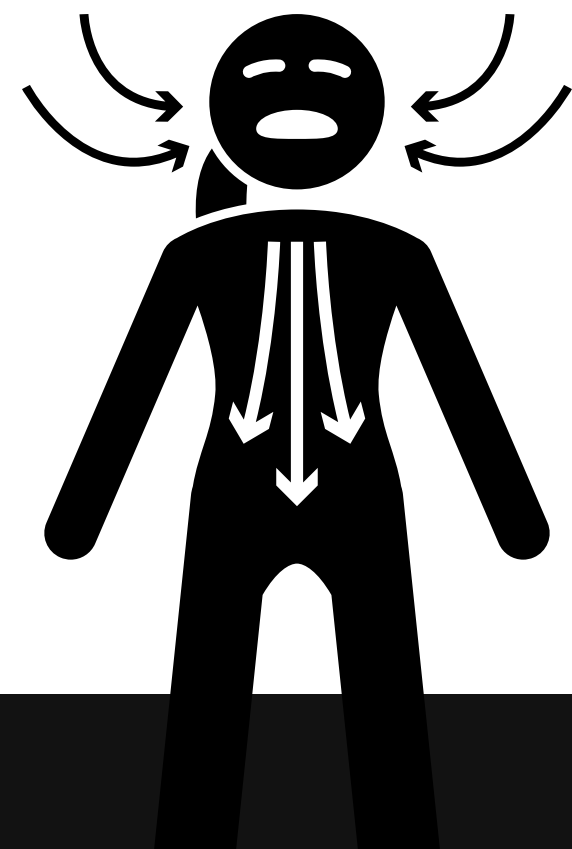
Ejercicios para fortalecer **brazos y piernas**:

- ✓ Mínimo **3 veces** a la **semana**.
- ✓ Durante **20-30 minutos**.
- ✓ De forma **continua** o a **intervalos**.



Entrenamiento de **músculos respiratorios**:

- ✓ **2 veces** al **día** en sesiones.
- ✓ Unos **15 minutos**.



LA FRECUENCIA Y DURACIÓN DEBEN SER ADAPTADAS POR EL EQUIPO SANITARIO SEGÚN CADA PACIENTE.

2.

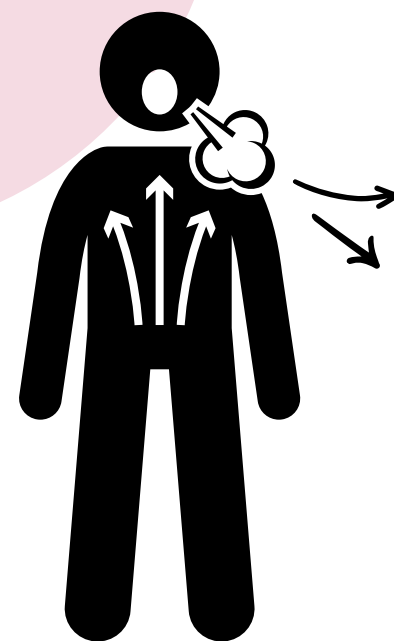
Fisioterapia respiratoria

Otro componente importante que incluye:

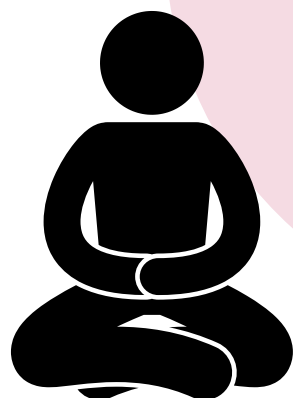
Técnicas que ayudan a movilizar las secreciones



Técnicas de reeducación respiratoria



Técnicas de relajación



3.

Educación: enfermedad y hábitos saludables

Su finalidad es **conocer mejor**:

Enfermedad

Hábitos saludables

Cómo gestionar
la enfermedad
respiratoria

Autocuidado

Identificar los
síntomas de
descompensación



4.

Apoyo psicológico

Permite ayudar a:

***Aceptar** la
enfermedad*

***Identificar**
problemas
psicológicos
asociados*

