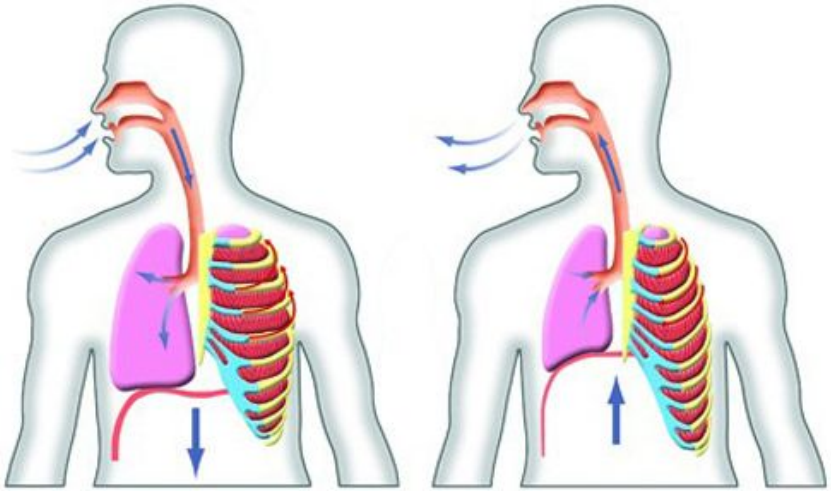
COVID-19



COMO MEJORAR LA FUNCIÓN PULMONAR

corporis
advanced therapies

Debido a las medidas de confinamiento, están aumentando los comportamientos sedentarios y el riesgo de padecer ansiedad y/o depresión, esto nos conlleva a...

unos peores niveles del SISTEMA INMUNITARIO y de la FUNCIÓN PULMONAR

UN ESTADO PEOR Y MÁS VULNERABLE DE LA SALUD

corporis advanced therapies

¿CÓMO PODEMOS MEJORAR LA FUNCIÓN PULMONAR?

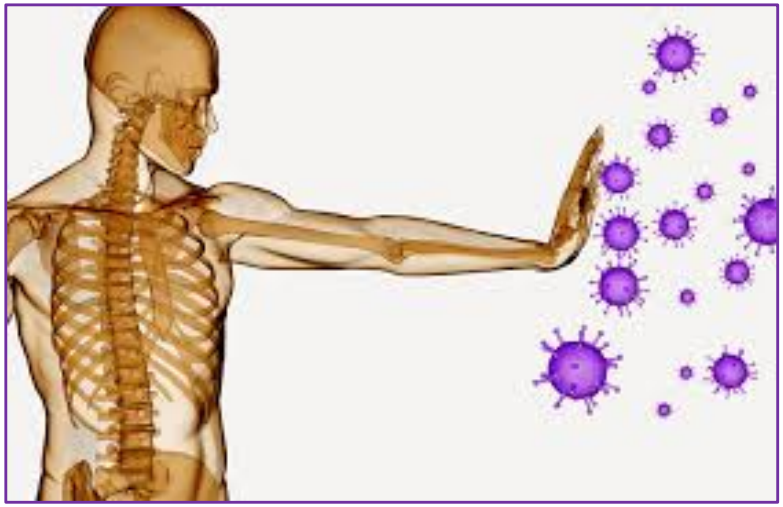
En el POST ANTERIOR vimos la importancia de tener una correcta FUNCIÓN PULMONAR y como tener una VALORACIÓN aproximada de ella.

Vamos a explicar como podemos mejorar esta función pulmonar en CASA, mediante la actividad física y ejercicios respiratorios y, gracias al test casero del post anterior, comprobar nuestras mejoras en nuestra CVF (Capacidad Vital Forzada).

corporis
advanced therapies

ACTIVIDAD FÍSICA

Las últimas guías sobre el COVID-19 recomienda realizar unos mínimos de actividad física para mantener el nivel de nuestro sistema inmunitario:



- 30 minutos de actividad física moderada diaria.
- 20 minutos de actividad física intensa con un día de descanso entre sesiones.

corporis advanced therapies

ACTIVIDAD FÍSICA

Además de ayudar a mejorar nuestro sistema inmunitario, también nos produce beneficios en otros niveles y en diferentes marcadores metabólicos.

En este post nos vamos a centrar en la actividad física mínima necesaria para mejorar la función pulmonar mediante el **ejercicio aeróbico** y/o el **ejercicio de alta intensidad**

Podemos realizar ambos tipos de ejercicios o elegir uno de ellos.

corporis
advanced therapies

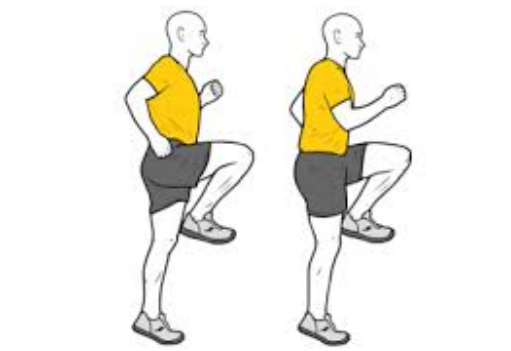
EJERCICIO AERÓBICO

- **ACTIVIDAD:** cinta de correr, elíptica, bicicleta estática, aerobic...
- **DURACIÓN:** 30 minutos.
- **FRECUENCIA:** 5 días a la semana.
- **INTENSIDAD:** Este parámetro es muy personal, pero una intensidad moderada.

corporis
advanced therapies

EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD

- **ACTIVIDAD:** ejercicios que involucren a todo el cuerpo, como por ejemplo: saltos a la comba, sentadillas…



Skipping en el sitio

Burpees

- **FRECUENCIA:** 3 días a la semana.

corporis
advanced therapies

EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD

- **INTENSIDAD:** Este parámetro es muy personal, pero una intensidad alta.

- **DURACIÓN:** Vamos a explicar dos posibles métodos, el TABATA y el SIT, podemos elegir el que más se adapte a nuestras capacidades:

TABATA	SIT
20¨de trabajo	60¨ de trabajo
10¨de descanso	90¨de descanso
8 series	4 series
NIVEL MEDIO	NIVEL DIFICIL

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Estos ejercicios nos van a mejorar la función pulmonar mediante:

- Un aumento de la capacidad pulmonar.
- Una mejora de la ventilación pulmonar.
- Un incremento en la fuerza de la musculatura respiratoria.

Podemos realizarlos **con equipamientos específico**, como por ejemplo un powerbreathe, pero no está al alcance de todo el mundo en esta situación...

Por eso, continuando con la línea del anterior post, vamos a realizarlos únicamente **con un globo**.

EN PRIMER LUGAR vamos a explicar como respirar correctamente (**respiración diafragmática**):

1º Colocamos una mano en el pecho y otra en el abdomen.

2º Inspiramos y notamos como ambas manos van sobresaliendo.

3º Espiramos contrayendo ligeramente la musculatura abdominal notando como la mano del abdomen se acerca a nosotros.

Este vídeo puede servirnos de ayuda:
https://www.youtube.com/watch?v=MISENebf-qo&feature=youtu.be

DEBEMOS REALIZAR ESTE TIPO DE RESPIRACIÓN EN LOS EJERCICIOS QUE VAMOS A EXPLICAR A CONTINUACIÓN

corporis
advanced therapies

EJERCICIO 1

POSICIÓN: Sentados con la espalda apoyada.

ACCIÓN: Realizamos una inspiración máxima y, a continuación, inflamos el globo lentamente todo lo que podamos. Esto sería una serie.

DURACIÓN: 3 – 10 series con suficiente descanso para recuperarse.

FRECUENCIA: Diaria.

OBSERVACIÓN: Este ejercicio necesita de una correcta respiración para su realización.

EJERCICIO 2: 90/90 Bridge with Ball and Balloon

POSICIÓN: Como en la imagen. Debemos realizar durante todo el ejercicio un leve empuje con los talones hacia el suelo sin despegarlos de la pared y apretar la pelota con las rodillas.

ACCIÓN: Realizamos una inspiración normal (3 – 4 segundos), luego espiramos el aire dentro del globo (5 – 8 segundos) y paramos 3 segundos. Repetimos 4 veces más este ciclo. Después dejamos salir el aire del globo.

EJERCICIO 2: 90/90 Bridge with Ball and Balloon

DURACIÓN: 4 series de 5 respiraciones completas dejando entre las series el descanso que necesitemos.

FRECUENCIA: Diaria.

OBSERVACIÓN: Este ejercicio se recomienda como ejercicio inicial en personas que no tengan un buen control del patrón respiratorio ya que facilita el funcionamiento del diafragma.

EJEMPLO PRÁCTICO

Vamos a desarrollar, a modo de ejemplo, como podríamos utilizar toda esta información en esta etapa de cuarentena...

PASO 1: Realizar test del post anterior y anotar el valor.

PASO 2: Elegir los ejercicios:

- Ejercicio de alta intensidad tipo TABATA haciendo Skipping en el sitio.
- Ejercicio respiratorio número 2.

PASO 3: Evitar pasar mucho tiempo sentado y mantenerse activo lo máximo posible.

PASO 4: Realizar el test del paso 1 cada semana y comparar el valor.

REFERENCIAS:

- Boyle, K. L., Olinick, J., & Lewis, C. (2010). *The value of blowing up a balloon.* North American journal of sports physical therapy : NAJSPT, 5(3), 179–188.
- Khaled M, B., A, M., S T, K., S P, C., & R, D. (2013). *Effect of traditional aerobic exercises versus sprint interval training on pulmonary function tests in young sedentary males: a randomised controlled trial.* Journal of clinical and diagnostic research : JCDR, 7(9), 1890–1893. https://doi.org/10.7860/JCDR/2013/5797.3343
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions*. Journal of sport and health science, 9(2), 103–104. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001
- Seo, K., & Cho, M. (2018). *The effects of a balloon-blowing exercise in a 90/90 bridge position using a ball on the pulmonary function of females in their twenties*. Journal of physical therapy science, 30(10), 1267–1270. https://doi.org/10.1589/jpts.30.1267
- Jun, H. J., Kim, K. J., Nam, K. W., & Kim, C. H. (2016). *Effects of breathing exercises on lung capacity and muscle activities of elderly smokers*. Journal of physical therapy science, 28(6), 1681–1685. https://doi.org/10.1589/jpts.28.1681

corporis
advanced therapies