

Hoja de registro de tu actividad física

¡Es muy importante establecer metas!

La actividad física puede tener muchos beneficios para las personas con EPOC como tú. A medida que aumentes tu actividad física, los pulmones y el corazón se harán más fuertes, lo que te permitirá respirar mejor y hacer más de lo que te imaginas¹.

Comparte esta información

Comparte tu experiencia respecto a su actividad física con un amigo o un miembro de tu familia y pídeles ayuda².

Tabla de actividad semanal²

Actividad	Día: Lunes 15/10	Día:	Día:	Día	Día
<i>Ejemplo: Caminar en el parque con mis nietos</i>	<i>15 minutos</i>				

Mis compromisos

Esta semana comprometo a:

1 *Ejemplo Ir a clase de Pilates*

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....



Ahora que has completado la actividad física ³...

1. ¿Cómo te sientes en comparación con la semana pasada?
2. ¿Estás teniendo problemas para completar cualquiera de las actividades antes mencionadas?
3. ¿Tienes alguna pregunta o inquietud acerca de la actividad que estás haciendo?

Mis logros

Mis metas

Recuerda...

Te aconsejamos que compartas esta información con tu médico

El médico te aconsejará y ayudará sobre aquellas actividades que realices con más dificultad

Referencias:

1. American Lung Association, information on physical activity. Disponible en: <http://www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/copd/living-with-copd/physical-activity.html>. Acceso: 10/16.
2. British Lung Foundation. Your exercise handbook For people living with a lung condition. Disponible en: https://cdn.shopify.com/s/files/1/0221/4446/files/EH1_Exercise_Handbook_v3_2015_Sample.pdf?4077266276238709543. Acceso: 10/16.
3. COPD Together: Disponible en: http://www.copdtogether.com/files/COPD_Awareness_Printable_Diary.pdf. Acceso: 10/16.

