

Recomendaciones generales de ejercicios respiratorios. (Para mantención y prevención pulmonar)

Queridos papitos a continuación algunas recomendaciones de ejercicios respiratorios. La finalidad de esta pequeña guía es enseñar y entregar algunos tips de mantención pulmonar que sirven tanto para nuestros niños como para toda la familia.

1.- Ejercicios respiratorios para restablecer el patrón ventilatorio y el volumen pulmonar.

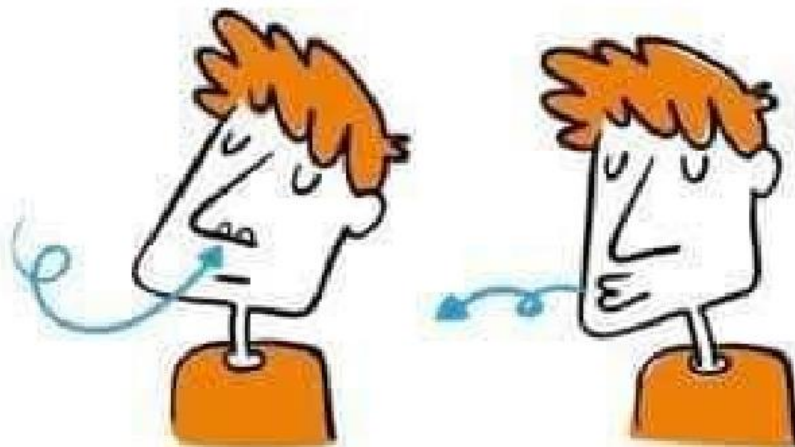
Estos ejercicios tienen como objetivo mejorar la función pulmonar y el patrón ventilatorio, que se puede ver disminuidos por ejemplo por; cuadros respiratorios recurrentes, fumadores, alérgicos crónicos, asmáticos y hasta en posiciones sedente, acostados que sean prolongadas. Son técnicas dirigidas para aumentar el volumen pulmonar (cuanto aire metemos a nuestros pulmones) y reducir el trabajo excesivo de los pulmones, (trabajo ventilatorio o dificultad respiratoria).

RESPIRACIÓN LABIOS FRUNCIDOS.

Este ejercicio nos puede ayudar a reducir la sensación de dificultad respiratoria (Disnea), podemos esta técnica ante la sensación de disnea u otra causa de falta de aire como es el esfuerzo producido por el ejercicio.

Pasos:

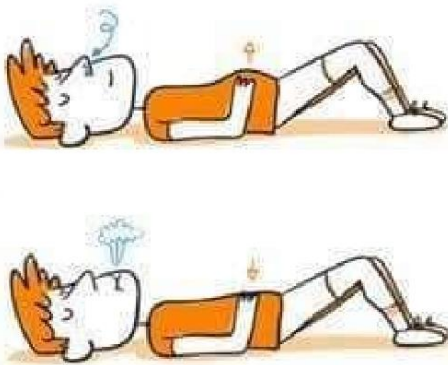
- 1.- Inspirar lentamente por la nariz
- 2.- Aguantar el aire 2-3 segundos, si se puede.
- 3.- Soplar lentamente por la boca formando una U con los labios



RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA.

Pasos:

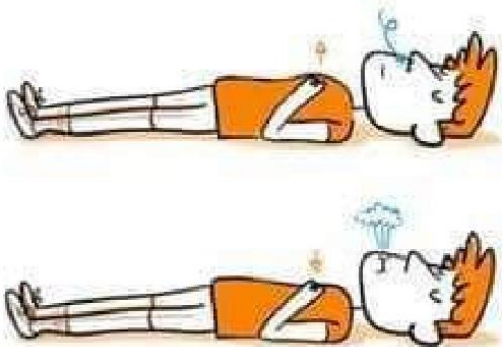
- 1.- Acostado con piernas semiflexionadas (se puede poner un cojín debajo de éstas) o sentado en una silla.
- 2.- Manos en el abdomen para notar como la guatita crece al tomar aire (Inspirar) y se esconde al sacar el aire (espirar).
- 3.- Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
- 4.- Realizar por la mañana y por la tarde. 10-15 respiraciones



RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA.

Pasos:

- 1.- Acostado con piernas estiradas o sentado en una silla.
- 2.- Manos en el tórax para notar como se infla al tomar aire (Inspirar) y se desinfla al sacar el aire (espirar).
- 3.- Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
- 4.- Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones



2. -Ejercicios de Permeabilización de la vía aérea o drenaje de secreciones bronquiales.

Durante una infección respiratoria hay ocasiones en que la tos es seca y no productiva (es decir, sin flemas). Pero hay otras ocasiones en que el afectado presentará una patología con presencia de secreciones al toser (tos productiva) se recomienda que realice los siguientes ejercicios.

Estos ejercicios tienen como objetivo mejorar la movilización de secreciones a nivel pulmonar y facilitar su expulsión.

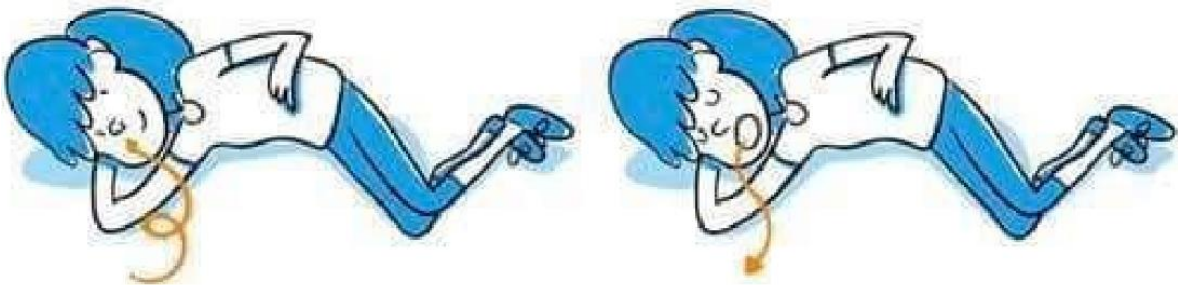
EJERCICIOS DE ESPIRACIÓN LENTA CON LA BOCA ABIERTA.

Este ejercicio ayudará a mover secreciones que puedan estar de manera “más profunda” en los pulmones hacia la zona más cercana a la boca para después expulsarlas con una tos

Pasos:

- 1.- Acostado de lado en una superficie plana (como la cama)
- 2.- Inspirar por la nariz de manera normal.
- 3.- Espirar con la boca abierta de manera lenta y hasta vaciar del todo los pulmones.
- 4.- Realizar durante 5 minutos, y repetir lo mismo acostado sobre el otro lado.
- 5.- Realizar dos veces al día (mañana y tarde)

NOTA: si en algún momento durante el ejercicio aparece tos para expulsar una secreción, se recomienda sentarse, inspirar profundamente y toser



Recomendaciones

Recordemos que para prevenir enfermedades respiratorias es importante seguir algunos consejos, que ayudarán a disminuir la aparición de éstas o su sintomatología.

- ✓ Evite fumar en espacios cerrados o acercarse a personas con riesgo respiratorio mientras vista ropa con olor a humo de cigarro.
- ✓ Ventile espacios de la vivienda todos los días por al menos 10 minutos.
- ✓ Evite colgar ropa húmeda al interior del hogar.
- ✓ No encienda inciensos o uso de braceros dentro del hogar.
- ✓ Si va a toser tápese la boca con un pañuelo y deséchelo de inmediato y lavarse las manos, de lo contrario use el codo cubrirse.
- ✓ Hoy en día se recomienda mantener una distancia social y uso de mascarilla en espacios cerrados en que hayan más de 10 personas.
- ✓ Una buena hidratación ayudará a la eliminación de secreciones, por eso es importante beber té, aguas de hierva o agua constantemente.
- ✓ Las alergias a veces pueden ser más agresivas ante la presencia de mascotas dentro del hogar, por eso se recomienda que éstas (las mascotas) permanezcan en el patio.
- ✓ Lavar constantemente cortinas u telas que estén expuestas y que tiendan a acumular polvo, ya que la acumulación de éste, acentúa las alergias. Actualmente se sugiere dejarlas remojar y lavar con agua caliente para eliminar cualquier patógeno.
- ✓ Lavarse las manos regularmente con agua y jabón por al menos 20 segundos, en caso de no contar con agua utilizar alcohol gel.