

## EJERCICIOS RESPIRATORIOS

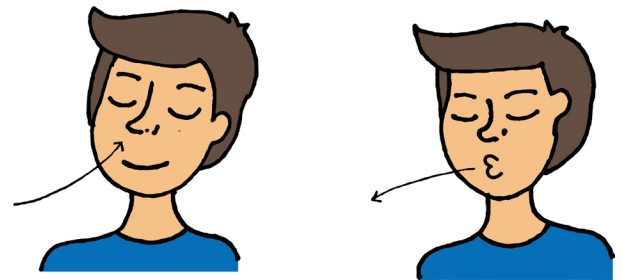
La realización de ejercicios respiratorios es importante para mejorar la función pulmonar y disminuir la dificultad respiratoria.

Para realizar estos ejercicios busque idealmente una habitación en la que pueda estar solo. Luego debe ventilar el espacio. En caso de no ser posible, usted y las personas presentes deberán usar mascarilla y mantener la distancia mientras usted realiza sus ejercicios. Recuerde que dependiendo de la gravedad de sus síntomas y del tiempo de hospitalización, la infección podría mantenerse activa posterior al alta. Por ello es recomendable continuar con el aislamiento en el hogar hasta al menos dos semanas posteriormente al alta, o bien, según lo indicado por el equipo de salud a su cargo.

### Respiración con labios fruncidos

El siguiente ejercicio le puede ayudar a reducir la sensación de falta de aire durante determinadas actividades, incluida la realización del ejercicio físico.

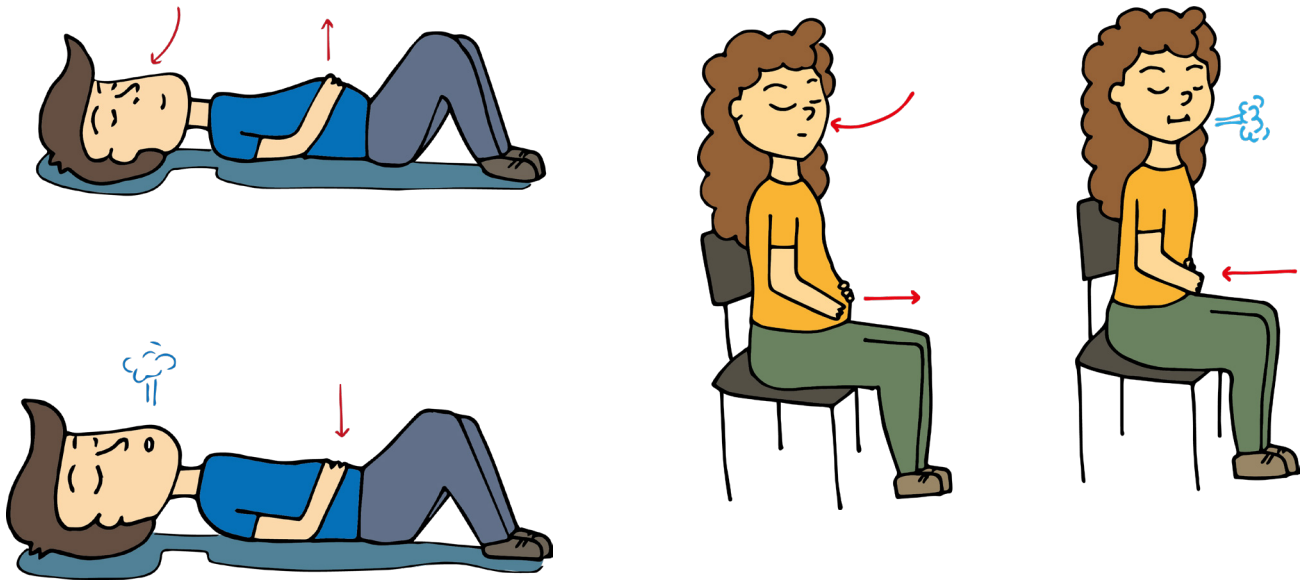
- Tome aire lentamente por la nariz.
- Retenga el aire 2-3 segundos.
- Para botar el aire, sople lentamente por la boca con los labios en forma de U (labios fruncidos). Sus mejillas se inflarán debido a la resistencia que darán sus labios al paso del aire.
- Si presenta mucha falta de aire, se puede ayudar, apoyando sus brazos sobre una mesa.



### Respiración abdominal o diafragmática

- Acostado con rodillas dobladas, apoyando la planta de los pies (puede poner un cojín bajo sus rodillas) o sentado en una silla.
- Ponga sus manos en el abdomen.
- Tome aire por la nariz, intentando “inflar la guatita” el máximo que pueda.
- Bote el aire lentamente por la boca formando una U con los labios.
- Realizar por la mañana y por la tarde (5 a 10 repeticiones cada vez).
- Puede sentir sensación de mareo durante la realización de este ejercicio a medida que va aumentando las repeticiones. Haga una pausa hasta que ceda el mareo antes de continuar con la siguiente repetición.

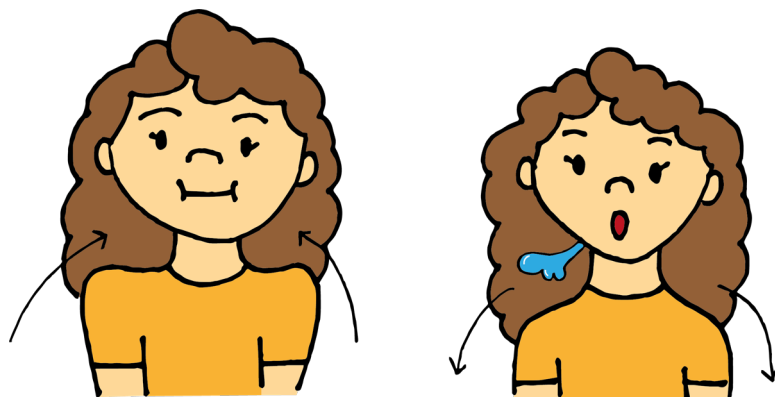
- Una vez que domine la técnica de respiración abdominal, puede acompañar la respiración, elevando los brazos mientras toma el aire y bajándolos cuando bote el aire.



## Reeducación de la tos

En caso de que presente dificultad para movilizar secreciones, es decir, que le cueste toser para botar secreciones, siga las siguientes instrucciones:

- Tome aire lento y profundo por la nariz.
- Siempre llene sus pulmones a máxima capacidad.
- Realice el esfuerzo de tos y cubra su boca con el antebrazo o con un pañuelo.
- En caso que no logre expectorar, puede deglutir las secreciones.



## Incentivador inspiratorio de tipo volumétrico

En caso de que disponga de uno de estos dispositivos, el cual puede habersele entregado durante su hospitalización, puede utilizarlo de la siguiente forma:

- Mantener el inspirómetro en posición vertical.
- Manos en el abdomen o tórax para notar cómo se infla al tomar aire (inspirar) y se esconde al sacar el aire (espirar).
- Tomar aire (el máximo que se pueda) a través de la boquilla, manteniendo el indicador en la carita sonriente/flechas (según modelo).
- Aguantar el aire 2-3 segundos.
- Sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
- Realizar 5 a 10 respiraciones por la mañana y por la tarde.

