

## 9.3. Fisioterapia respiratoria

La respiración es algo natural, pero en ocasiones puede ser muy difícil.

Su respiración puede mejorar entrenándose con los ejercicios de fisioterapia respiratoria. Practicándolos aprenderá a aprovechar al máximo la capacidad de sus pulmones. También aprenderá a controlar su respiración. Así aliviará su ahogo. También hay técnicas para hacer más fácil la expulsión de flemas.

### ¿Qué puede hacer?

#### EJERCICIOS PARA EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

- Concéntrese: la inspiración es cuando el aire entra en los pulmones, lo ha de hacer por la nariz. La espiración es cuando el aire sale, debe hacerla soplando con los labios fruncidos, como para silbar, sin hinchar los carrillos.

#### EJERCICIOS EN POSICIÓN TUMBADA

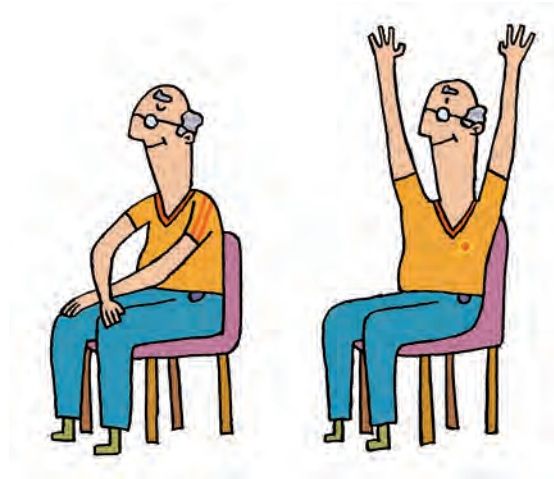
- Colóquese tumbado con las rodillas flexionadas:
  - Busque la comodidad con ayuda de almohadas.
  - Coloque las palmas de las manos sobre el abdomen. Relájese.



- Inspire tranquilamente por la nariz (con la boca cerrada). Sus manos notarán cómo se va hinchando el abdomen.
- Mantenga el aire 1 o 2 segundos.
- Espire lentamente por la boca, con los labios fruncidos.
- Siga tumbado:
  - Cambie la posición de las manos. Colóquelas sobre las últimas costillas, cerca de la cintura.
  - Inspire tranquilamente por la nariz. Sus manos deben notar cómo se hinchan los costados.
  - Mantenga el aire 1 o 2 segundos.
  - Espire lentamente con los labios fruncidos.

#### EJERCICIOS EN POSICIÓN SENTADA

- Siéntese en una silla, con la espalda recta y las piernas ligeramente separadas:
  - Coloque cada mano en la rodilla contraria.
  - Inspire por la nariz. Al mismo tiempo suba los brazos extendidos por encima de la cabeza (formarán una «V»).
  - Espire con los labios fruncidos. Mientras tanto baje los brazos hasta volver a colocar las manos cruzadas sobre las rodillas.
- Siga sentado:
  - Ponga la mano derecha sobre el hombro derecho doblando el codo.
  - Mientras expulsa el aire con los labios fruncidos, baje el tronco hasta apoyar el codo sobre la rodilla izquierda.
  - Al inspirar por la nariz suba el codo arriba y atrás.



- Repita este ejercicio varias veces con su brazo derecho. Después hágalo con el brazo izquierdo.

**¡Repita estos ejercicios tantas veces como le resulte cómodo!**

**¡Practique todos los días!**

### LIMPIEZA DE SECRECIONES

- Con la tos se expulsan las secreciones. De esta forma se limpian las vías respiratorias.
- Para que la tos sea eficaz siga estas instrucciones:
  - Siéntese derecho e inspire lenta y profundamente por la nariz. El abdomen se debe hinchar.
  - Suelte el aire fuerte en 2 golpes de tos seguidos.
- Haga esto 3-4 veces al día, media hora antes de las comidas y al acostarse.

**Manténgase activo dentro de sus posibilidades. El ejercicio físico evitará que sus músculos se debiliten.**

## ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando tenga dudas sobre cómo realizar estos ejercicios.
- Cuando se canse mucho con los ejercicios.
- Cuando le resulte difícil expulsar las flemas.
- Cuando las flemas sean amarillas/verdosas.

## ¿Dónde conseguir más información?

- [www.separ.es](http://www.separ.es)
- [http://issuu.com/separ/docs/manual\\_25?mode=window](http://issuu.com/separ/docs/manual_25?mode=window)