

Fisioterapia pulmonar

Para mejorar tu respiración, realiza estos ejercicios de dos a tres veces al día:

Respiración lenta y prolongada con técnica de labios fruncidos

1. Inspira lentamente por la nariz.
2. Frunce los labios como si dieras un beso.
3. Expulsa el aire con los labios fruncidos tratando de que la exhalación tome el doble o triple de tiempo que la inhalación.

Inhala

Exhala

Evita inflar las mejillas



Respiración diafragmática

1. Sentado frente al espejo, coloca una mano en el pecho y otra por arriba del ombligo. No hagas presión.
2. Inhala por la nariz la mayor cantidad de aire que puedas. Nota como se infla el abdomen.
3. Exhala con los labios fruncidos, como si dieras un beso. Nota que se aplanan el abdomen como si se desinflara.

Realiza este ejercicio cinco veces continuas, descansa un minuto antes de repetirlo. Puedes hacerlo acostado, sentado, de pie o caminando.

Respiraciones sumadas

Sentado o de pie, inspira suficiente aire. Sin soltarlo, inhala de nuevo y sostenlo de 4 a 6 segundos. Exhala poco a poco con los labios fruncidos.

Respiración costobasal

1. Coloca las palmas debajo de las costillas, inhala por la nariz lentamente como si llevaras el aire hacia tus manos.
2. Exhala con labios fruncidos, mientras presionas tu abdomen suavemente con tus manos.
3. Intenta que la exhalación sea más lenta que la inhalación.



¡Contáctanos!

Orientación médica telefónica en Rehabilitación Integral:
800 2222 668 opción 2

Mente y cuerpo en acción
son la clave de tu recuperación

