

Higiene y Fisioterapia Respiratoria.

PLATICA DE 5 MINUTOS

Hoy por hoy el tema de moda es la pandemia de COVID 19 por sus implicaciones, la mayoría de los habitantes del planeta han sufrido del contagio de al menos una ocasión de esta enfermedad viral. Y un buen porcentaje (cerca del 54%) han persistido con secuelas especialmente del aparato respiratorio, mermando su rendimiento físico, mental y por ende productivo.

Por eso te recordaremos las 5 prácticas adecuadas de la higiene (o cortesía) respiratoria.

- 1.- Cubrir la boca y la nariz al toser o estornudar, así se tengas tapabocas puesto.
- 2.- Utilizar pañuelos desechables para contener las secreciones respiratorias y desecharlos a la basura. Después de utilizarlo lavar las manos de inmediato.
- 3.- En caso de no disponer de pañuelos desechables, estornudar sobre el codo flexionado, no utilices las manos.
- 4.- Siempre lavarse las manos con agua y con jabón después de toser o estornudar.
- 5.- Utilizar un gel antibacterial o alcohol antes y después de tocar cualquier superficie.

Para la recuperación ventilatoria a base de la fisioterapia debe tomarse en cuenta el haber sido valorado adecuadamente por un médico, especialista neumólogo o un fisioterapeuta respiratorio.

Debe estar en una posición, lo más cómoda posible, iniciando los ejercicios desde una posición sentado y al paso de 7 a 10 días podrá hacerlo de pie.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Coloca las manos sobre tu abdomen, expulsa completamente el aire, toma aire por la nariz inflando el abdomen, mantén el aire por unos segundos, expulsa el aire por la boca como si estuvieras soplando las velas de un pastel, vacía el abdomen introduciendo el ombligo lo más profundamente posible.



EJERCICIO DE EXPANSION PULMONAR.

Coloca las palmas de las manos sobre las costillas, expulsa a fondo el aire por la boca, tensa la musculatura abdominal, toma aire empujando las costillas uniformemente como haciendo resistencia a la respiración, mantén el aire por unos segundos, expulsa el aire por la boca como si estuvieras soplando las velas de un pastel, relaja el abdomen y vuelve a comenzar

RESPIRACION GLOsofaríngea

Expulsa a fondo el aire por la boca, tapa la nariz con una mano o pinza, haz respiraciones en repetidas ocasiones por la boca (de 3 a 5 ocasiones) llevando el aire hacia el abdomen, expulsa el aire por la boca con los labios fruncidos.

“Ahora que lo sabes... Cuidate”

Elaborado por: Dr. Oscar Cervantes