



¿A QUÉ AYUDAN ÉSTOS EJERCICIOS?

- A reducir la sensación de dificultad para respirar.
- A mover flemas que puedan estar en las partes profundas de los pulmones hacia la zona más cercana a la boca, y después expulsarlas al toser, a su vez ayuda para el proceso de coordinación fono respiratoria.



Recuerde que puede contactarnos para ampliar esta información

☎ 607 574 89 90

☎ 302 587 58 23

📍 Avenida 0 # 1-133 Quinta Bosch



EJERCICIOS DE RESPIRACION Y SOPLO

Medicuc IPS, pensando en el bienestar de nuestros usuarios le presenta este plan casero de fonoaudiología, para que la red de apoyo pueda aplicar técnicas y ejercicios que ayuden a mantener y mejorar el estado de salud de nuestros pacientes





¿CÓMO SE HACE?

- 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

REALICE ESTOS EJERCICIOS A MEDIDA DE LA POSIBILIDAD DEL PACIENTE

- 1 Soplar una vela
- 2 Soplar un globo
- 3 Soplar con un burbujero
- 4 Soplar un pito
- 5 Soplar con pitillo: el cual consiste en colocar un poco de pintura diluida en un trozo de papel y luego el paciente debe crear una obra maestra soplando la pintura mediante el pitillo



PLAN CASERO

Recuerde realizar estos ejercicios de manera paulatina, sin esforzar al paciente, siempre tratando de dejar espacios que permitan la recuperación entre cada ejercicio.

Estos ejercicios puede realizarlos de manera interdiaria con el paciente, con el fin de lograr avances significativos sin forzarlo

