

Materia:
Medicina física y de rehabilitación

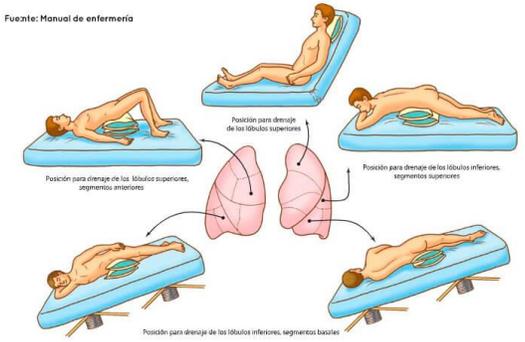
Nombre del trabajo:
cuadro descriptivo

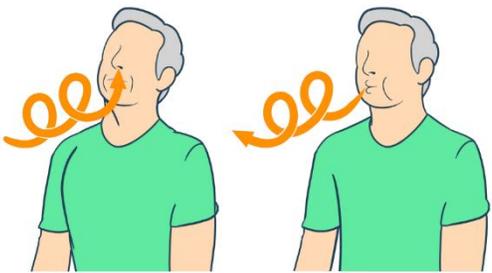
Alumno:
José Manuel López Cruz

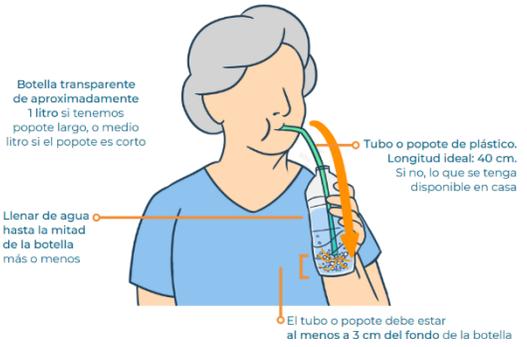
Grupo: "A"
Grado: "5"

Docente:
Dra. Adriana Morales Mendez

Rehabilitación pulmonar

ejercicios respiratorios	Descripción	
<p>Drenaje postural</p>	<p>El objetivo de esta técnica es conseguir que las secreciones drenen por acción de la gravedad hacia bronquios mayores, tráquea, hasta conseguir expulsarlas con la tos. Para realizar este drenaje postural, es preciso colocar al paciente en la situación más adecuada, según la zona del pulmón que deseamos drenar. Cada posición debe mantenerse durante 3-5 minutos. Antes de comenzar la técnica, es necesario que el paciente sepa toser y respirar de forma profunda y eficaz. No debe realizarse cuando el paciente está recién comido</p>	 <p>Fuente: Manual de enfermería</p> <p>Posición para drenaje de los lóbulos superiores, segmentos anteriores</p> <p>Posición para drenaje de los lóbulos superiores</p> <p>Posición para drenaje de los lóbulos inferiores, segmentos superiores</p> <p>Posición para drenaje de los lóbulos inferiores, segmentos basales</p>
<p>Percusión y vibración</p>	<p>Asociadas a la técnica de drenaje postural. La percusión consiste en dar palmadas, de una manera rítmica, con las manos huecas. El objetivo que persigue es desalojar mecánicamente las secreciones espesas adheridas a las paredes bronquiales. La vibración consiste en la compresión intermitente de la pared torácica durante la espiración, intentando aumentar la velocidad del aire espirado para, de esta manera, desprender las secreciones</p>	 <p>Percusión o Clapping</p> <p>Mano en forma de copa</p> <p>Vibración Torácica</p>

<p>Respiración con los labios fruncidos</p>	<p>Ponga los labios como para apagar una vela o silbar Inspire lentamente a través de la nariz con la boca cerrada Espire lentamente a través de los labios semicerrados La espiración debe durar el doble de la inspiración</p>	 <p>The illustration shows two side-profile views of a person's head and shoulders. In the first view, the person is inhaling through their nose, indicated by a blue arrow and a blue wavy line. In the second view, the person is exhaling through their pursed lips, indicated by an orange arrow and an orange wavy line.</p>
<p>Respiración diafragmática o abdominal</p>	<p>sentado, con las rodillas flexionadas, colocar las manos sobre el abdomen. Inspirar profundamente a través de la nariz manteniendo la boca cerrada. Al inspirar, el abdomen se distiende elevando las manos. Colocar los labios como si fuese a silbar y espirar lenta y suavemente de forma pasiva, haciendo un sonido silbante sin hinchar los carrillos. Al ir expulsando el aire, los músculos abdominales se hunden, volviendo a la posición original</p>	 <p>The illustration shows a person sitting in a chair with their hands on their abdomen. Two circular diagrams illustrate the breathing process. The left diagram shows the person inhaling, with a blue arrow pointing up and a blue wavy line indicating the abdomen expanding upwards. The right diagram shows the person exhaling, with a green arrow pointing down and a green wavy line indicating the abdomen contracting downwards.</p>
<p>Respiración costal</p>	<p>Inspirar profundamente mientras empuja el tórax expandiéndolo contra la presión de las manos. Colocar las manos sobre la zona del torax que hay que expandir aplicando una presión moderada. Mantener unos segundos la máxima inspiración posible y comenzar a espirar el aire lentamente. Al final de la espiración, las manos realizan una ligera vibración sobre el área.</p>	 <p>The illustration shows a person lying on their back with their hands on their chest. Two diagrams illustrate the breathing process. The left diagram shows the person inhaling, with a blue arrow pointing up and a blue wavy line indicating the chest expanding upwards. The right diagram shows the person exhaling, with a green arrow pointing down and a green wavy line indicating the chest contracting downwards.</p>

<p>soplar de manera sostenida con ayuda de una botella</p>	<p>Soplar a través de un popote o tubo de plástico conectado a una botella de agua generando burbujas, durante 5-10 minutos, dos veces al día</p>	 <p>Botella transparente de aproximadamente 1 litro si tenemos popote largo, o medio litro si el popote es corto</p> <p>Llenar de agua hasta la mitad de la botella más o menos</p> <p>Tubo o popote de plástico. Longitud ideal: 40 cm. Si no, lo que se tenga disponible en casa</p> <p>El tubo o popote debe estar al menos a 3 cm del fondo de la botella</p>
---	---	---

Referencias

Avila, A. A. (2020). EJERCICIOS RESPIRATORIOS . *Secretaría de Salud*, 2 - 8.

NAVARRA, U. D. (16 de DICIEMBRE de 2023). *UNIVERDIDAD DE NAVARRA* . Obtenido de UNIVERSIDAD DE NAVARRA : <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/cuidados-casa/como-realizar-fisioterapia-respiratoria>