



Nombre del alumno: Jasson Yael López Ordoñez

Nombre del profesor: Dra. Ariana Morales Méndez

Nombre del trabajo: Rehabilitación Pulmonar - Cuadro Comparativo

PASIÓN POR EDUCAR

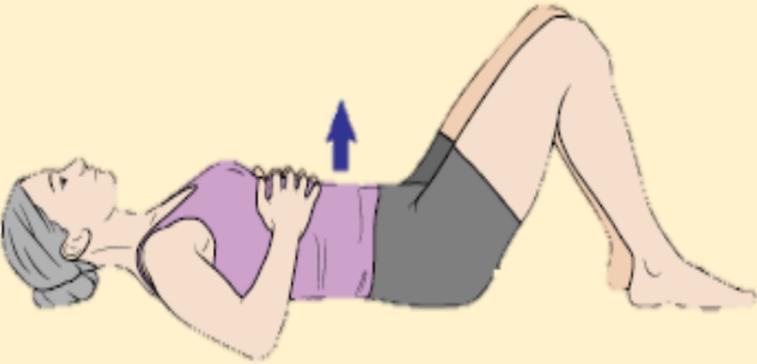
Materia: Medicina Física y de Rehabilitación

Grado: 5to

Grupo: A

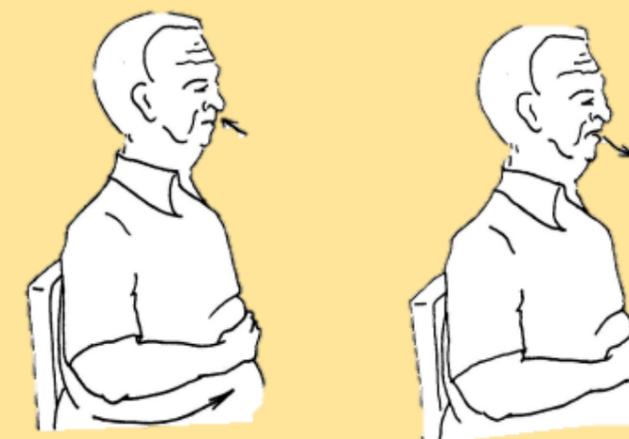
Comitán de Domínguez, Chiapas a 17 de diciembre del 2023.

REHABILITACIÓN PULMONAR

NOMBRE DEL EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	
Patrón Respiratorio Diafrágico	<p>Es un ejercicio para la reeducación de del patrón respiratorio. Ayuda a ejercitar al diafragma sin la ayuda de los músculos accesorios.</p> <p>Se debe colocar al paciente en decúbito supino con las rodillas en semiflexión utilizando una almohada debajo de las rodillas, en caso de no ser tolerada la posición, coloque al paciente sentado para favorecer el movimiento diafrágico. Se pide que introduzca aire por la nariz de forma lenta (observando un desplazamiento abdominal dando la impresión de inflar el abdomen) sin elevar el tórax, después, que saque el aire por la boca. Para ayudar a dirigir el diafragma durante la espiración coloque una mano sobre el centro del abdomen por debajo de las costillas, y realice una presión dirigida hacia adentro y arriba.</p> <p>Realizar 1 a 4 veces al día, preferentemente media hora antes de las comidas y una y media hora después de la comida.</p>	
Patrón Respiratorio Costo Basal	<p>El paciente debe de estar sentado y pedirle que realice una inspiración y espiración nasal lenta y profunda.</p> <p>Durante este ejercicio, el cuidador coloca las manos con los dedos juntos sobre la parrilla costal del paciente permitiendo el movimiento de expansión durante la inspiración y en el momento de la espiración hacer una presión leve con dirección adentro y abajo.</p> <p>Realizar 1 a 4 veces al día, preferentemente media hora antes de las comidas y una y media hora después de la comida.</p>	
Patrón Ventilatorio de Sollozos Inspiratorios Diafrágicos	<p>Cuando el paciente llore permita que lo haga por breves minutos o estimule la risa a carcajadas.</p> <p>Realizar 1 a 4 veces al día, preferentemente media hora antes de las comidas y una y media hora después de la comida.</p>	

Espiración con Labios Fruncidos

Cerrar los labios sin apretarlos, inspirar por la nariz, de forma lenta y profunda, inflando el abdomen y espirar lentamente contra la presión de los labios, como si soplara para apagar una vela.



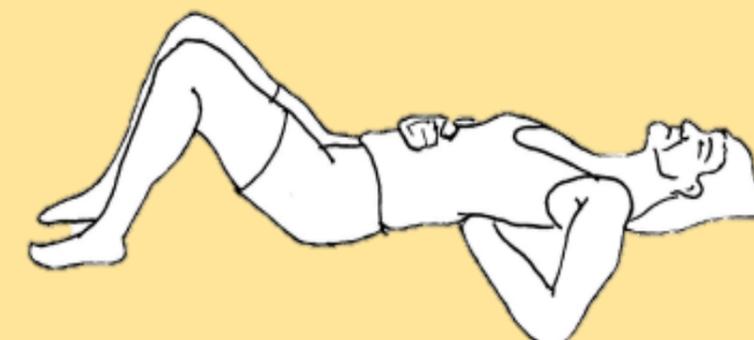
Ejercicio de Respiración Abdominal

Con las palmas de las manos relajadas sobre el abdomen, inspire lentamente por la nariz y perciba cómo sube el abdomen. Pedirle al paciente que espire luego, hundiendo el abdomen con los labios fruncidos.



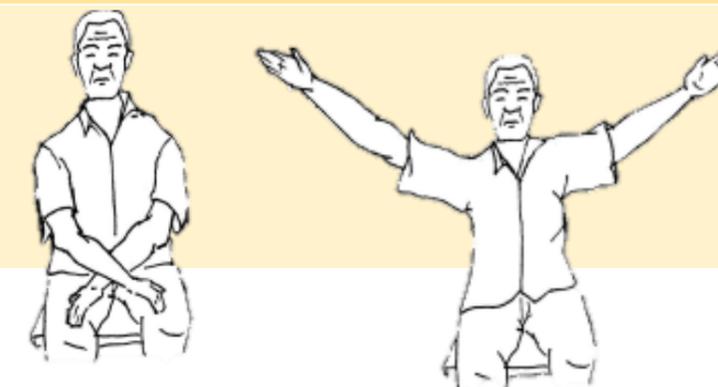
Ejercicio de Respiración Orientada Hacia la Espalda

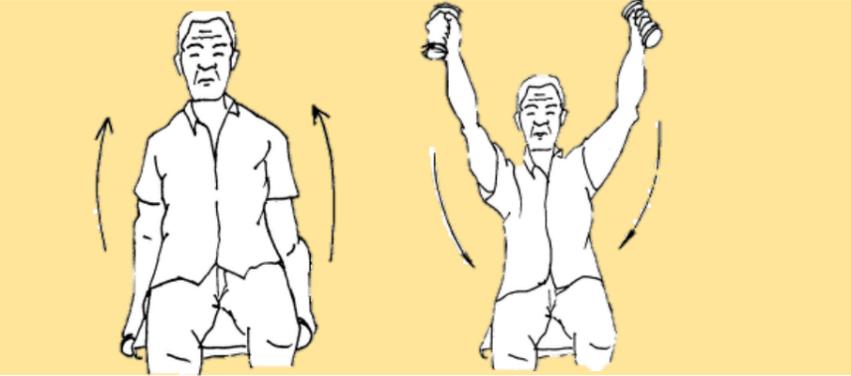
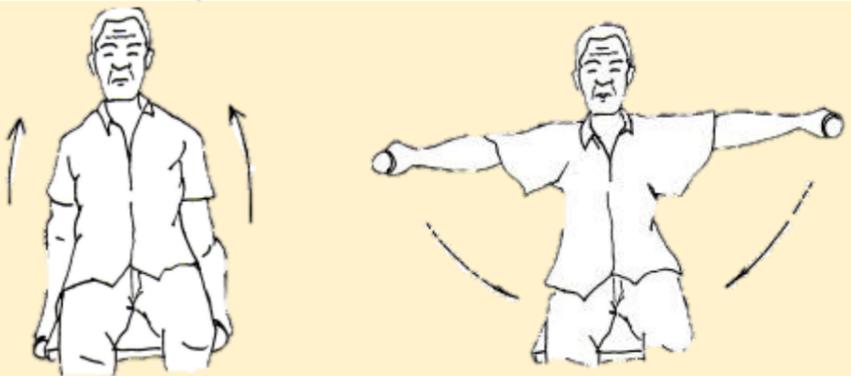
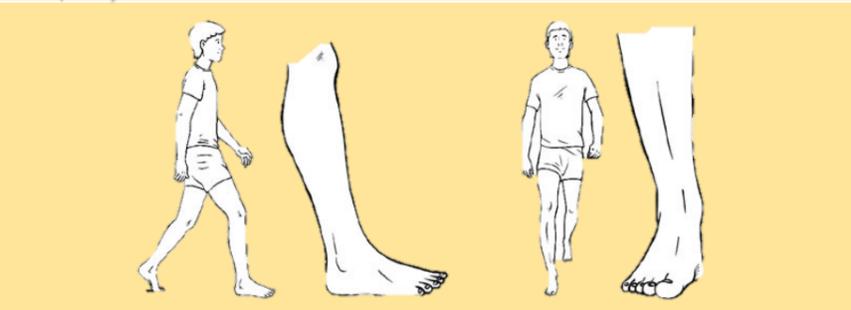
Colocar una mano en la espalda y, seguidamente, inspirar lentamente por la nariz intentando dirigir el aire hacia la misma. Espirar seguidamente de forma lenta con los labios fruncidos.



Ejercicio de Expansión Costal Sentado

Pedirle al paciente que ponga las manos sobre las rodillas cruzándolas. El paciente debe inspirar por la nariz y, al mismo tiempo, subir los brazos formando una V con ellos. A continuación, espirará por la boca con los labios fruncidos y bajará los brazos lentamente. Debe repetirse varias veces.



<p>Flexión de Brazos</p>	<p>Pedirle al paciente que levante los brazos por delante del tronco, hasta el máximo que pueda por encima de la cabeza, mantenerlos 3 segundos y bajarlos.</p>	
<p>Abducción de Brazos</p>	<p>Pedirle al paciente que abra los brazos hasta la altura de los hombros, mantenerlos de 3 a 5 segundos y bajarlos.</p>	
<p>Marcha (Caminar)</p>	<p>El paciente deberá permanecer con una postura erguida, con hombros relajados y moviendo los brazos con balanceo. Debe caminar despacio, por terreno llano, al ritmo que tolere, sin forzar. El paciente deberá de evitar los días de más calor o cuando el clima este demasiado frío. El objetivo es caminar de 30 a 60 minutos diarios, de 3 a 7 días a la semana. Comenzando por 15 minutos al día y aumente 5 minutos más cada semana.</p>	

- Ejercicio respiratorio**
- Ejercicio de brazo**
- Ejercicio para mejorar resistencia y capacidad respiratoria**

BIBLIOGRAFÍA

- Guía de Práctica Clínica Cuidados Respiratorios en Pacientes con Mucopolisacáridosis y Enfermedad de aridosis y Enfermedad de Pompe. México: Secretaría de Salud; 2013.
- Miguel Barrueco Ferrero et al (2013) *Cartilla del paciente EPOC*. Hospital Universitario de Salamanca, Servicios de Neumología y Rehabilitación.