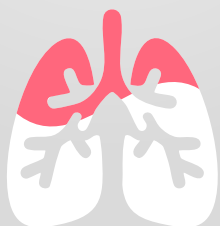
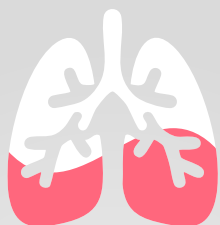


FISIOTERAPIA RESPIRATORIA: DRENAJE DE SECRECIONES/MUCOSIDAD

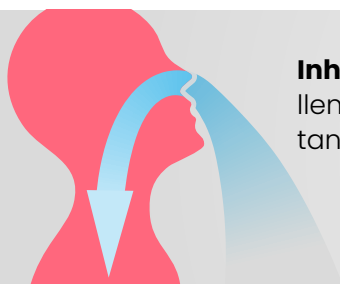
Parte movilizada
de los pulmones



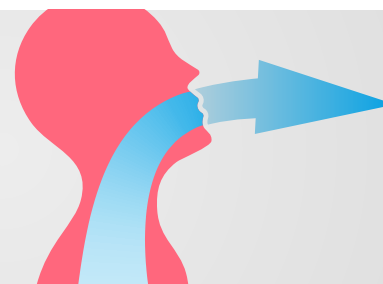
REPITE CADA EJERCICIO 5 VECES, EN ESTE ORDEN, DOS VECES AL DÍA (MAÑANA Y NOCHE).

Si no tienes energía, haz las repeticiones que puedas, sin agotarte.

1

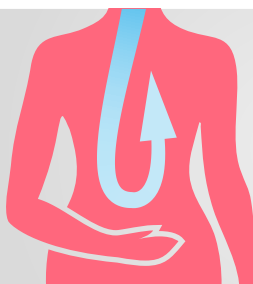


Inhala por la nariz,
llenando los pulmones
tanto como puedas.



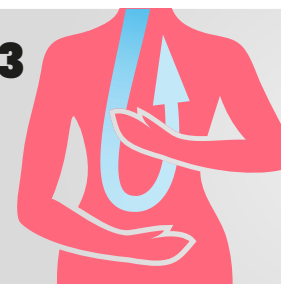
Exhala lentamente por la boca con los labios juntos (fruncidos), alargando la exhalación tanto como puedas (el doble o más que la inhalación).

2



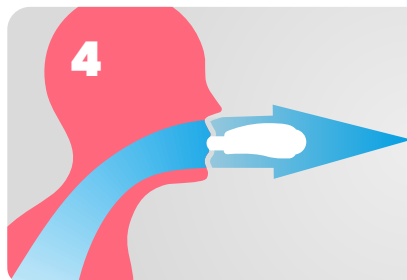
Repite el ejercicio 1 colocando **las manos en el abdomen**, nota cómo sube al inhalar y baja al exhalar.

3



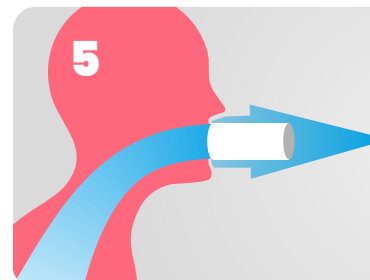
Repite el ejercicio 2 colocando **una mano en el pecho**, notando el movimiento de la respiración en el abdomen y el pecho.

4



Inhala todo el aire que puedas por la nariz y sácalo por la boca a **través del equipo vibrador** con tanta fuerza como puedas, durante unos 3 segundos.

5



Inhala todo el aire que puedas por la nariz y sácalo por la boca **a través de un tubo de cartón** con tanta fuerza como puedas, durante unos 3 segundos.