

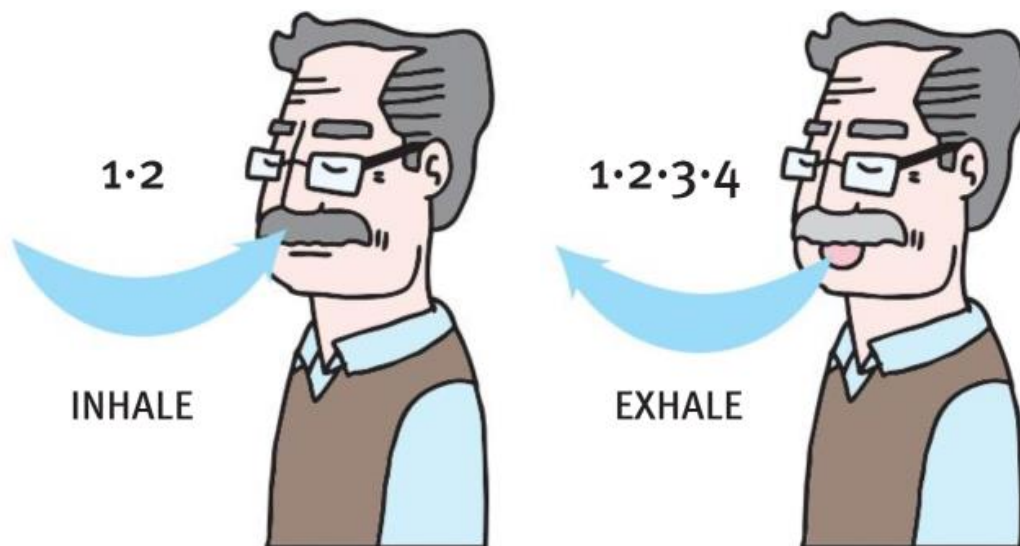


Instrucciones para Usuarios.

Ejercicios respiratorios

Labios Fruncidos

1. Sentado(a), debe imitar la posición de los labios como para apagar una vela o silbar.
2. Tome aire lentamente a través de la nariz con la boca cerrada.
3. Bote el aire a través de los labios semi-cerrados (sin emitir sonido).
4. Debe botar el aire largamente durante a lo menos 6 segundos.
5. Repita este ejercicio por 3 minutos (3-4 veces por día).



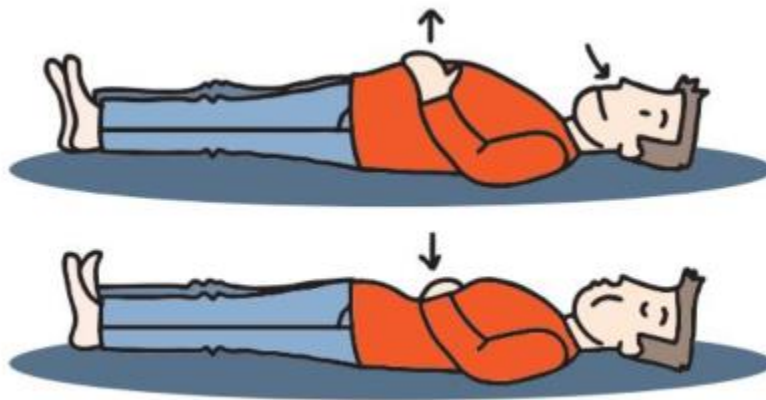
Respiración con labios fruncidos



Ejercicios acostados

Ejercicios de respiración abdominal

Con las palmas y las manos relajadas sobre el abdomen, tome aire lentamente por la nariz y vea como se infla su abdomen. Bote el aire con labios fruncidos hundiendo el abdomen.

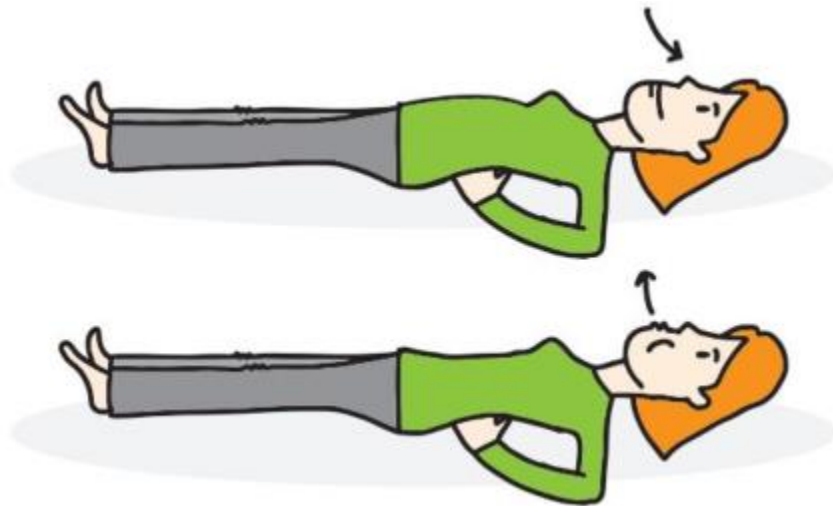


Repita este ejercicio por 3 minutos (3-4 veces por día).



Ejercicios de respiración en posición de espaldas.

Coloque una mano en la espalda, y seguidamente, tome aire lentamente por la nariz, intentando dirigir el aire hacia la misma. Bote el aire seguidamente de forma lenta con labios fruncidos.



Repita este ejercicio por 3 minutos (3-4 veces por día).



Indicaciones para incentivador de volumen



- Recuerde seguir todas las indicaciones sobre el tratamiento con su inhalador de emergencia según la indicación médica. Además de respetar la prescripción de ejercicio respiratorio de su Kinesiólogo(a) tratante.

Posición: **Sentado**

¿Cantidad de ml?: _____

Tiempo: _____ Número de Repeticiones: _____

¿Cuántas veces por día?: _____