

# Ejercicios respiratorios

Las enfermedades importantes de los pulmones pueden conllevar que la capacidad respiratoria quede limitada. Para recuperarse lo antes posible y para disminuir las secuelas pulmonares, le recomendamos unos ejercicios respiratorios. [Haga clic aquí para consultar un vídeo de ejercicios respiratorios.](#)

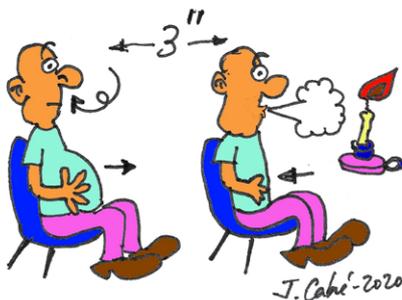
Si todavía tiene una infección activa, especialmente si es vírica, tome las medidas de seguridad necesarias al hacer los ejercicios para evitar el contagio de sus convivientes. ¡ATENCIÓN! No realice estos ejercicios si tiene fiebre, tos seca intensa o sensación de ahogo, y deje de realizarlos si le provocan dolor, tos, dificultad respiratoria, sensación de mareo o fatiga.

Puede hacer los ejercicios tumbado en la cama con las piernas dobladas o sentado en una silla con la espalda bien recta. Realícelos dos veces al día regularmente, con dos tandas de diez repeticiones de cada ejercicio.

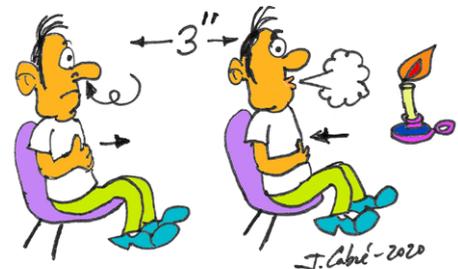
Estos ejercicios también son útiles para personas con [enfermedades pulmonares crónicas](#) y con bronquiectasia (dilatación de los bronquios en la cual se acumula moco), que pueden causar infecciones bronquiales repetidas.

## Ejercicios para mejorar la función pulmonar

- Sitúe su mano sobre el vientre y tome aire por la nariz lentamente, inflando el vientre hasta llenar los pulmones de aire; aguante el aire 3 segundos y espírelo por la boca, como si soplara una vela, hasta vaciar totalmente los pulmones.
- Ponga las manos en las costillas inferiores y tome aire por la nariz lentamente, expandiendo



las costillas hasta llenar los pulmones de aire; aguante el aire 3 segundos y espírelo por la boca, como si soplara una vela, "cerrando" las costillas inferiores.



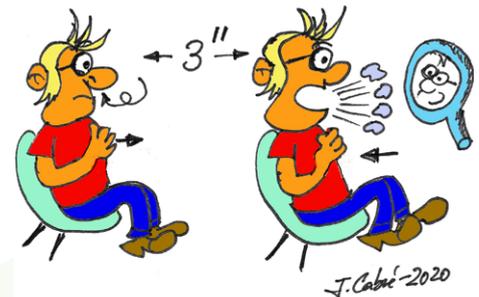
## Ejercicios para ayudar a expectorar

Para ayudar a ablandar las secreciones le recomendamos beber unos 2 litros de agua al día.

En este caso, los ejercicios se hacen en posición horizontal y cambiando de lado para facilitar el vaciado de la expectoración. Estos ejercicios pueden provocar tos, y eso es bueno para ayudar a expectorar moco.

- Ponga sus manos en las costillas superiores y coja aire por la nariz lentamente, hasta llenar los pulmones; aguante el aire 3 segundos y espírelo con la boca abierta (como si quisiera empañar un espejo) hasta vaciar completamente los pulmones.

- Sople con una pajita dentro de un vaso o de una botella con agua hasta la mitad y haga burbujas de aire en el agua.



## Otras recomendaciones

- Si trabaja la **condición física** y realiza **entrenamiento muscular** de brazos y piernas, mejorará su función respiratoria.
- Si toma un tratamiento con **inhaladores**, **repase cómo emplearlos** periódicamente.
- Las técnicas de **relajación** ayudan a reducir la sensación de ahogo y la ansiedad.