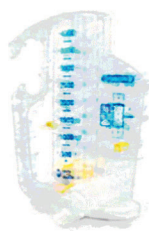


Guía práctica de
Recomendaciones para
pacientes

Ejercicios Respiratorios Enfermedades Obstructivas



Unidad de Fisioterapia

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

Hospital Clínico San Carlos



Hospital Clínico
San Carlos

Edita

Hospital Clínico San Carlos, abril 2025
Servicio Madrileño de Salud
Consejería de Sanidad
Comunidad de Madrid

Autores:

María González-Cifuentes Mondéjar (Fisioterapeuta)
Irene García de la Morena (Fisioterapeuta)
Passio Beatriz Santos Capa (Fisioterapeuta)
María Nogueira López (Fisioterapeuta)
Raquel Fernández Blanco. (Fisioterapeuta)

Coordinación

Unidad de Comunicación y RRH
Hospital Clínico San Carlos

Impresión

Imprenta Hospital Clínico San Carlos

**Guía práctica de
recomendaciones de
fisioterapia para el paciente
Ejercicios respiratorios
Enfermedades
Obstructivas**

Unidad de Fisioterapia
**Servicio de Medicina Física
y Rehabilitación**
Hospital Clínico San Carlos



Sumario

Introducción	6
Objetivos	6
Recomendaciones generales	7
Ejercicios :	
Ventilación diafragmática	8
Ventilación costal	10
Ventilación apical	11
Respiración con movimiento de brazos	12
Sistema OPEP	13
ELTGOL	14
Inspirómetro	15
Provocación de la tos	16

Introducción

La fisioterapia respiratoria ha demostrado ampliamente los beneficios de su intervención en distintos abordajes, tanto para evitar complicaciones en el paciente pre y postquirúrgico, como en otras enfermedades que afectan a las funciones de nuestro sistema respiratorio (asma, EPOC, bronquiectasias, etc), donde es fundamental la actuación del fisioterapeuta.

A continuación, explicamos una serie de ejercicios sencillos y básicos que el paciente puede aprender y realizar con la frecuencia que le sea indicada.

Objetivos:

Le entregamos una guía de ejercicios como complemento al tratamiento que ha recibido por la unidad de fisioterapia de este hospital.

Como le ha indicado su fisioterapeuta, es necesario seguir las recomendaciones de autocuidados dadas por él para conseguir la mejoría de su patología, así como prevenir el empeoramiento de la misma.

Dentro de estos autocuidados, los ejercicios son una parte fundamental, y es necesario realizarlos de forma regular, sin olvidar las posibles modificaciones indicadas para usted por su fisioterapeuta.

Recomendaciones generales:

- Para realizar los ejercicios la respiración será siempre **soplando de manera prolongada por la boca y cogiendo aire prolongado por la nariz.**
- **Si le está permitido**, le recomendamos **beber agua** previa a la realización de los ejercicios, para hidratar la zona y facilitar la expulsión de las posibles secreciones.
- Es conveniente realizar los ejercicios **por la mañana y por la tarde.**
- No realice los ejercicios después de las comidas. Debe **respetar la digestión.**
- Debe realizar **10 repeticiones** de cada uno de los ejercicios excepto "**provocación de la tos**" que se realizará dependiendo de sus necesidades **y sólo se hacen 3 seguidas.** Realice las repeticiones en grupos de tres o cuatro repeticiones hasta completar las 10 pautadas.
- Puede intercalar pausas entre cada uno de los ejercicios según su tolerancia.
- Debe mantenerse lo más activo posible, por lo que le recomendamos **paseos cortos y frecuentes.** Recuerde que al caminar debe tomar el aire por la nariz y soplarlo por la boca.
- Recuerde el uso de los **inhaladores según las pautas indicadas** por su médico y enfermera responsable. **Es recomendable realizar la fisioterapia después de los inhaladores.**
- Para mejorar su calidad de vida **evite hábitos no saludables** como fumar o frecuentar ambientes contaminados, y fomente la actividad física y una dieta equilibrada.

Ventilación diafragmática

Posición de partida: Manos en la tripa.

- Coloque sus manos en la zona abdominal superior, por encima de su ombligo.
- **Al coger el aire**, no realice presión con sus manos en el abdomen.
- **Al soplar el aire**, apriete con sus manos el abdomen hacia adentro y hacia arriba.
Frunza ligeramente los labios y asegúrese de haber vaciado su tórax de aire completamente.
- **Al coger aire**, suelte la presión.
- **Puede realizar este ejercicio de las siguientes formas:**
 1. Sentado con manos en abdomen.
 2. Sentado con manos en las piernas y cuerpo inclinado hacia delante mirando al suelo
 3. Tumbado boca arriba con rodillas dobladas y manos en abdomen.

Repeticiones: 10



1. Sentado con las manos en el abdomen.



2. Sentado con las manos en las piernas.



3. Tumbado con las manos en el abdomen.

Ventilación costal

Posición de partida: Manos debajo del pecho.

- Coloque sus manos encima de las últimas costillas, justo por debajo de su pecho.
- **Al coger el aire**, no realice presión con sus manos.
- **Al soplar el aire**, comprima las costillas desde los lados siguiendo su movimiento.
Frunza ligeramente los labios y asegúrese de haber vaciado su tórax de aire completamente.
- Al coger el aire, deje de presionar las costillas.
- Puede realizar este ejercicio:
 1. Sentado en posición erguida.
 2. Tumbado boca arriba con piernas estiradas

Repeticiones: 10



1. Sentado con las manos en las costillas.



2. Tumbado con manos en las costillas.

Ventilación apical

Posición de partida: Manos encima del pecho.

- Coloque sus manos debajo de su clavícula, por encima de su pecho.
- **Al coger el aire**, no realice presión sobre las costillas.
- **Al soplar suelte el aire por la nariz**, comprima las costillas desde los lados siguiendo su movimiento.
- **Al coger aire**, deje de presionar las costillas.
- Puede realizar este ejercicio:
 1. sentado
 2. tumbado boca arriba.
- **En este ejercicio utilice su nariz tanto para coger el aire como para soltarlo.**

Repeticiones: 10



Respiración con movimiento de brazos

- Coloque sus brazos a lo largo del cuerpo con los codos estirados.
- **Mientras coja el aire**, suba los brazos.
- **Mientras sopla el aire**, baje los brazos.
- Puede realizar este ejercicio:
 1. sentado
 2. tumbado boca arriba.

Repeticiones: 10



Sistemas OPEP

- Un dispositivo OPEP es un dispositivo que realiza una resistencia oscilatoria a la salida del aire.
- La resistencia a la salida de aire hará que el bronquio se mantenga abierto y la vibración se transmitirá a su sistema respiratorio y favorecerá el desprendimiento de las secreciones.
- Existen varios modelos en el mercado que podría usar para realizar este ejercicio, pero aquí le vamos a enseñar cómo puede hacer uno de forma casera.

Material:

- Botella de agua de 1.5L.
- Tubo de 8 mm de diámetro y de 20 a 50 cm de largo.

Procedimiento:

- Llene 2/3 de la botella con agua.
- Introduzca el tubo hasta el fondo de la botella.
- Coja aire hondo y a continuación sople por el tubo lentamente hasta vaciarse por completo.

Repeticiones: 10



ELTGOL

- Túmbese sobre un costado con las rodillas flexionadas.
- Coloque una almohada bajo su parrilla costal.
- Coja aire y, a continuación, sople al mismo tiempo que presiona su abdomen con su mano del lado superior.
- Expulse el aire con la boca entreabierta muy lentamente. Puede ayudarse de una boquilla.
- Realice el mismo ejercicio tumbado del otro lado.

Repeticiones: 10



Inspirómetro

- Sopla fuera de la boquilla para vaciar el pulmón.
- Con la boquilla en la boca, coja aire por la boca suavemente manteniendo la pieza en la cara levantada (como si bebiese por una pajita)
- Recuerde ir registrando sus progresos en la barra numérica de la izquierda.

Repeticiones: 10

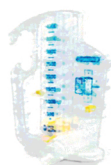


Provocación de la tos

- Coloque sus manos sobre la zona superior del tórax, por encima del pecho.
- Mantenga la boca abierta durante la realización de estos ejercicios, como si estuviera diciendo “aaaaaaa”. Puede ayudarse de una boquilla para mantener la boca abierta.
- Echar el aliento como empañando un espejo de una vez, fuerte y largo.
- Empañar un espejo echando el aliento en dos veces cortas y seguidas.
- Dos golpes de tos seguidos.

Repeticiones: 10





Unidad de Fisioteapia
Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Hospital Clínico San Carlos

