

Cuidado Respiratorio



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

**Unidad de Rehabilitación
Hospital Universitario San Ignacio
www.husi.org.co**

Cuidado Respiratorio

HUSI Previene

1



1. Utilice tapabocas correctamente tapando nariz y boca.

2



2. Evite contacto con personas enfermas.

3



3. Cuidese en época de lluvias, pues en ellas aumenta la circulación de virus respiratorios.

4



4. Evite cambios bruscos de temperatura.

5



5. En lo posible, no fume, ni comparta áreas con personas que estén fumando.

6



6. Lávese las manos con frecuencia y siempre antes y después de comer, antes y después de ir al baño y cuando llegue a casa.

¡Recuerde compartir los consejos que le damos con sus amigos!



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

**Unidad de Rehabilitación
Hospital Universitario San Ignacio
www.husi.org.co**

Cuidado Respiratorio

HUSI le Informa

Acuda de forma inmediata al médico si siente:



Dolor en el pecho al respirar o al toser.



Asfixia, ahogo, fatiga o dificultad para respirar.



Decaimiento, malestar o cansancio excesivo.



Temperatura mayor a 38°C (fiebre) por más de dos días.



Tos con flemas verdes, con mal olor o sangre.



Algún signo de alarma que le haya explicado su médico.



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Unidad de Rehabilitación
Hospital Universitario San Ignacio
www.husi.org.co

Cuidado Respiratorio

Tips de autocuidado



Al toser o estornudar, cubra su boca con un pañuelo como se muestra en la imagen.



No se cubra con las manos, porque puede transmitir virus a los demás.



Si tiene una enfermedad pulmonar obstructiva crónica, cuídese y siga las recomendaciones, una simple gripa puede generar molestias de salud.



Si le formularon inhaladores, utilice siempre la inhalocámara.



Lávase las manos con frecuencia y use tapabocas.



No se quede todo el día en cama. Estar acostado mucho tiempo trae complicaciones respiratorias.



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

**Unidad de Rehabilitación
Hospital Universitario San Ignacio
www.husi.org.co**

Cuidado Respiratorio

Ejercicios respiratorios en casa

La rehabilitación respiratoria por parte del paciente, requiere la realización frecuente de los ejercicios respiratorios para mejorar la oxigenación, aumentar la función respiratoria y mejorar el manejo de las secreciones.

Los ejercicios se **deben realizar diariamente**, su duración es según la tolerancia de cada paciente y después de haber realizado su inhalo terapia (si la tiene formulada).



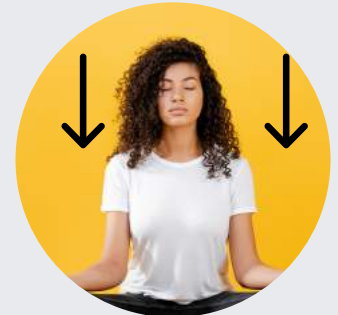
1 Ejercicios de relajación de brazos

Sentado en una silla, con la espalda recta, y los brazos colgando a los lados del cuerpo, los hombros relajados, llevar los brazos hacia delante y hacia atrás balanceándolos simultáneamente.



2 Respiración Diafragmática

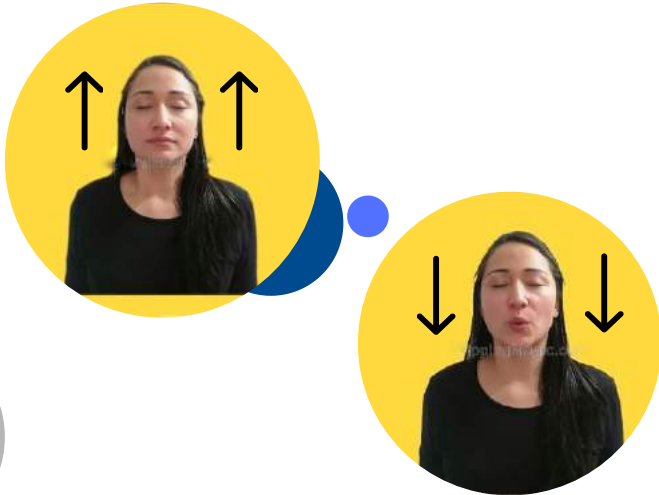
Tome aire por la nariz hinchando el abdomen (sienta como su tórax se expande) y expulse el aire por la boca lentamente soplando y contrayendo el abdomen.



Cuidado Respiratorio

3 Respiración Labios Fruncidos

Tome aire por la nariz y bótelo por la boca con los labios fruncidos, como si fuera a silbar o apagar una vela.



1 Inhale (inspire) de modo profundo, sostenido y fuerte tomando la boquilla en sus labios.



Ejercicio incentivo respiratorio

Después de armado el incentivo respiratorio, deslice la columna indicadora de presión verticalmente y ponga su borde al nivel uno (1) de la escala.



2 Observe que el estímulo (la bolita), asciende al nivel indicado y sosténgalo por unos segundos.



HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO

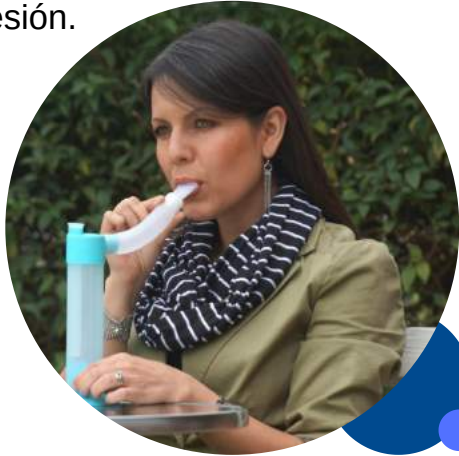
CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Unidad de Rehabilitación
Hospital Universitario San Ignacio
www.husi.org.co

Creditos imágenes: Sendoya Baena SAS

Cuidado Respiratorio

- 3** Exhale el aire en forma natural, repita el ejercicio, en la misma posición, el cambio al siguiente nivel se obtiene moviendo la columna indicadora de presión.



INDICACIONES DEL FISIOTERAPEUTA:



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

**Unidad de Rehabilitación
Hospital Universitario San Ignacio
www.husi.org.co**

Creditos imágenes: Sendoya Baena SAS