

FISIOTERAPEUTAS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEGOVIA

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA PACIENTES COVID MANEJO DOMICILIARIO

RECUPERACIÓN DINÁMICA RESPIRATORIA Y VOLUMEN PULMONAR EN LA COVID 19

OBJETIVO:

Que al inspirar, se llenen los pulmones de aire y se reparta bien en todo el órgano, que no se limite a la parte superior, llegando hasta el fondo de ellos. El movimiento del aire dentro de los pulmones hace que las mucosidades que se puedan acumular, se muevan, y así sea más fácil expulsarlas con la tos. La acumulación de secreciones impide el correcto intercambio de gases que se realiza en los pulmones, así como su probable infección. De esta manera aumentaremos la saturación de oxígeno en sangre.

INSPIRAR: coger aire por la nariz.

ESPIRAR: soltar el aire por la boca.

El diafragma es el principal músculo responsable de la inspiración, está situado bajo los pulmones y los separa de “la tripa”. Tiene forma de cúpula, es como un paraguas abierto.

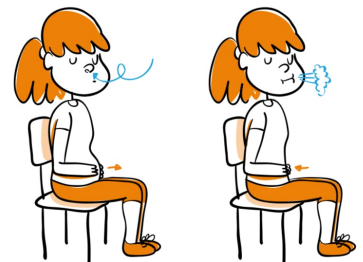
RECOMENDACIONES: nunca con FIEBRE! Realizarlos de 2 a 3 veces al día, con ropa cómoda y dos horas después de las comidas. No deben provocar fatiga, dificultad respiratoria, cefalea ni mareos, si así fuera, pare y realícelos con menor intensidad. Descanse 5 minutos al terminar los ejercicios.

1. LA FORMA CORRECTA DE RESPIRAR. Respiración diafragmática.

La respiración diafragmática o abdominal es un movimiento automático, es como parpadear o conducir, que surge de forma espontánea, pero sí podemos actuar sobre él de forma consciente. Con los ejercicios vamos a reeducar los músculos respiratorios consiguiendo automatizar la forma correcta de realizarlos.

Se pueden hacer en distintas posiciones pero vamos a empezar sentados. Se podrían hacer también tumbados boca arriba con una almohada o cojín debajo de las rodillas.

Sentados: manos en la barriguita y tomar el aire por la nariz. Al inspirar notaremos como sobresale el abdomen hacia fuera. Al espirar, soltaremos el aire por la boca y la barriguita se meterá hacia dentro, apretando ligeramente los abdominales. Nos podemos ayudar con las manos apretando un poco la tripa hacia dentro y hacia arriba.

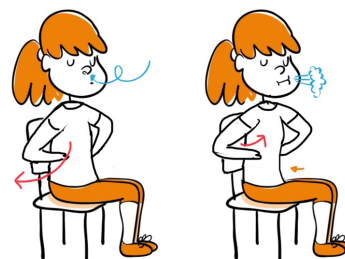


Una vez hemos aprendido a realizar la respiración diafragmática, podemos empezar con los ejercicios siguientes.

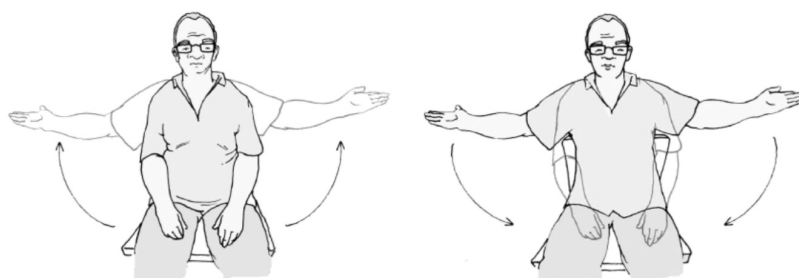
2. EXPANSIÓN TORÁCICA:

Es posible llevar el aire de forma dirigida a la zona que queramos de la parrilla costal. Ayudará a mejorar el volumen pulmonar y la mecánica ventilatoria.

Sentados: brazos en jarra colocando las manos a la altura de las últimas costillas. Pellizcar un poco la piel para tomar sensación de la zona. Inspirar y dirigir el aire hacia nuestras manos procurando un movimiento de apertura de las costillas hacia los lados. Mantener la respiración un par de segundos y soltar el aire por la boca, ayudándonos de nuestras manos para presionar sobre parrilla costal y acompañar la espiración.



Sentados: manos sobre los muslos. Inspirar a la vez que elevamos los brazos y los ponemos en cruz. Mantener la postura y el aire 2-3 segundos y al bajar espirar suavemente por la boca volviendo a la posición inicial.



Una vez controlamos el ejercicio, se puede completar con pequeños pesos en las manos y elevando los brazos por encima de la cabeza, siempre dentro de nuestras posibilidades, hasta donde lleguemos.



3. RESPIRACIÓN LABIOS FRUNCIDOS:

También es muy común la sensación de **disnea o dificultad respiratoria**. Podemos realizar el siguiente ejercicio para reducirlo.

Inspirar lentamente por la nariz, aguantar el aire 2-3 segundos y soplar lentamente por la boca frunciendo los labios.

