

Terapia Incentiva

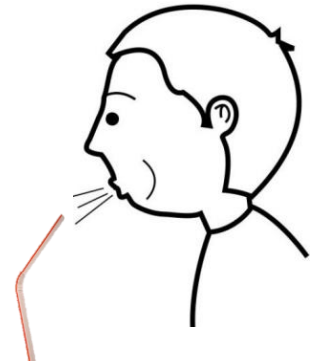
Siéntate sobre la cama o en una silla y sitúa el incentivador en posición vertical.



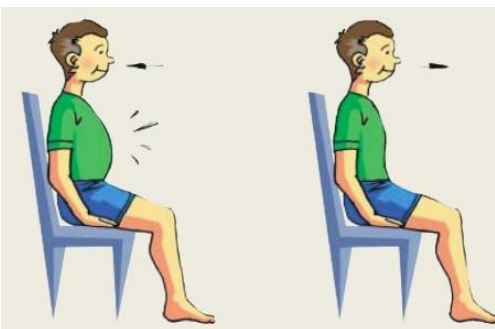
1. Fija los labios fuertemente alrededor de la boquilla del incentivo, de modo que no entre aire entre ambos.
2. realizar una INSPIRACIÓN (chupando el aire hace dentro de los pulmones) tan profunda como sea posible, logrando que la bola se eleve hasta alcanzar su tope superior y tratando de permanecer en ese lugar el máximo de tiempo posible.
3. Una vez finalizada la inspiración, saca la boquilla y expulsa el aire por la boca o nariz.
4. Si no es capaz de realizarlo de forma inspiratoria lo siguiente es intentarlo con la ESPIRACION (botando el aire).

Vaso-pitillo

1. En un vaso con agua medio lleno, inserte un pitillo
2. Tomar el aire profundo por la nariz
3. Póngase el pitillo en los labios
4. Bote el aire mientras hace burbujas en el agua el mayor tiempo posible.
5. Retirar el pitillo y respirar con tranquilidad.



Respiración abdominal



1. Puede acostarse sobre una superficie plana o sentado.
2. Ubica una de tus manos sobre el tórax, la otra sobre la zona umbilical.
3. Toma aire lentamente a través de la nariz, con la boca cerrada, dejando que el abdomen se eleve.
4. Pon los labios como si fueras a apagar una vela y deja salir el aire lentamente.
5. Puedes ponerte las manos en el abdomen y ofrecer resistencia al elevarlo para fortalecer aún más el diafragma.

Miembros superiores



1. De pie o sentado estira los brazos
2. Toma aire profundo por nariz al mismo tiempo que elevas los brazos.
3. Bota el aire por la boca y simultáneamente baja lentamente los brazos a la posición inicial.

Tos efectiva

1. Siéntete cómodo y relajado.
2. Toma aire lentamente a través de la nariz, con la boca cerrada.
3. Mantén la respiración de 3 a 5 segundos.
4. Bota lentamente por la boca tanto aire como te sea posible.
5. Toma nuevamente el aire, conténlo y tose fuertemente desde lo profundo del pecho (no de la garganta).