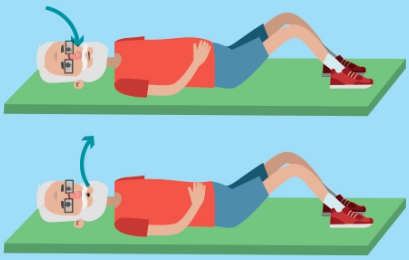
TÁBOA DE EXERCICIOS RESPIRATORIOS

Esta é una proposta para manter sans os nosos pulmóns e facerlle fronte ao coronavirus ben preparados:

- **Traballa e descansa regularmente para garantir un sono axeitado.**
- **Dieta equilibrada.**
- **Deixa de fumar.**
- **Lavados nasais: Coa cabeza inclinada para atrás e a boca pechada, instila 5 cc de soro fisiológico por unha fosa nasal, e inspira rápida e profundamente, mentres pechas a outra fosa co dedo pulgar. Fai o mesmo na outra. Tuse ou cuspe as secrecións pola boca.**
- **Fai os seguintes exercicios 2 veces/día, durante 15-45 min. Pódelos facer deitado ou sentado.**

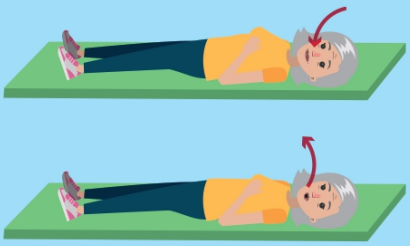
1. RESPIRACIÓN DIAFRAGMATICO ABDOMINAL:

- Colle aire lenta e profundamente polo nariz coa boca pechada até a túa máxima capacidade, notando como a barriga comeza a se inflar.
- Solta o aire lentamente pola boca cos beizos engurrados como se soplaras, notando coas mans cómo a barriga vai desinflando. Axúdate coas mans para expulsar o máximo aire posible.
- Repite 10 veces.



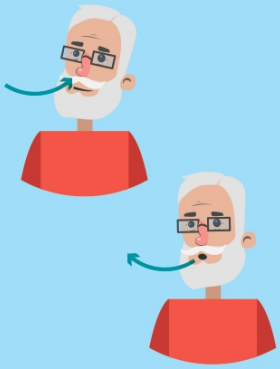
2. RESPIRACIÓN COSTAL:

- Colle aire lenta e profundamente polo nariz coa boca pechada até a túa máxima capacidade, dirixindo o aire ó peito, que comezará a se elevar.
- Soltar o aire lentamente pola boca cos beizos engurrados como se soplaras, notando como o peito baixa. Axúdate coas mans para expulsar o máximo aire posible.
- Repite 10 veces.



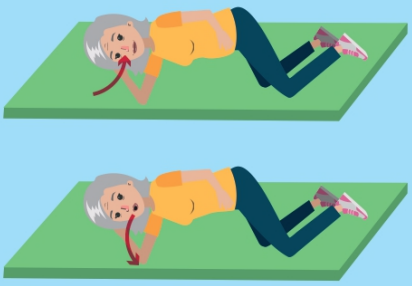
3. RESPIRACIÓN CON BEIZOS ENGURRADOS:

- Inspira lenta e profundamente polo nariz.
- Aguanta o aire 2-3 segundos, se podes.
- Sopla lentamente pola boca cos beizos engurrados como se apagaras unha vela.
- Repite 10 veces.



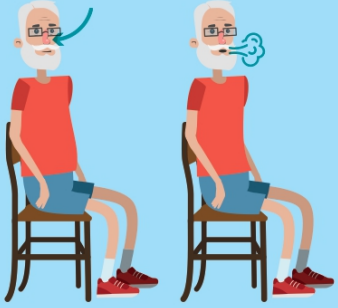
4. RESPIRACIONES EN DECUBITO LATERAL:

- Colle aire lenta e profundamente polo nariz, dirixindoo cara a barriga, onde colocas a man.
- Solta o aire lentamente pola boca cos beizos engurrados como se soplaras, mentres a barriga desinflase.
- Faino nos dous lados.
- Repite 10 veces.



5. TOS EFICAZ:

- Colle aire lenta e profundamente polo nariz coa boca pechada e aguantao uns segundos.
- Tuse coa boca aberta contraendo a barriga.
- Repite 3 a 5 veces.



6. PRESIÓN ESPIRATORIA POSITIVA:

- Enche una botella pequena de auga pola mitade.
- Mete unha palliña dentro.
- Colle aire lenta e profundamente polo nariz.
- Espira a través da palliña até quedar sen aire, facendo burbullas.
- Repite de 5 a 10 veces.

SALUBRÍZATE
En harmonía coas persoas e co entorno

AGAMFEC