

Ciclo activo de técnicas respiratorias (ACBT, por sus siglas en inglés)

¿Qué es el ciclo activo respiratorio?

- Estos ejercicios ayudan a expulsar las secreciones de los pulmones.
- Un ciclo activo consta de 10 a 15 respiraciones relajadas diafrágicas, dos respiraciones amplias y finalmente 2 a 3 tosidos forzados.

Ciclo activo respiratorio

10-15 Respiraciones relajadas con el estómago (diafrágicas)



2 – 3 Respiraciones amplias



2 – 3 Tosidos forzados



Repetir o toser normalmente

- Puede hacerse cuantas veces sea necesario para despejar los pulmones

¿Qué son las respiraciones con el estómago (también llamadas respiraciones diafrágicas)?

- El diafragma es un músculo mayor situado debajo de los pulmones. Los músculos abdominales o de la "barriga" ayudan a mover el diafragma cuando usted respira.
- Al usar el diafragma el aire pasa profundamente llegando hasta el fondo de los pulmones dándole la capacidad de respirar. También le ayuda a usar menos energía mientras respira.
- La respiración con el estómago puede ayudarle a controlar la respiración cuándo tenga la sensación de que le falte el aire o cuándo tenga espasmos de tos.

Cómo respirar con el abdomen

1. Siéntese cómodamente con los hombros relajados.
2. Intente permanecer relajado. Si lo hace correctamente, no debe sentir que los hombros o el pecho se mueven.
3. Para sentir que el diafragma se mueve mientras respira, coloque una mano en la parte alta del pecho y la otra sobre el estómago justo abajo de las costillas. Esto también le ayudará a mantener quieta la parte superior del pecho.
4. Tome aire lenta y suavemente por la nariz. El abdomen debe elevarse contra su mano mientras toma aire (**inhala**). El pecho debe permanecer lo más inmóvil posible.
5. Saque el aire (**exhale**) por la boca. Mientras el aire sale, el estómago irá bajando. Haga una "O" con la boca mientras exhala.
6. Respire lentamente y concéntrese en su respiración. Dígase a si mismo relájate.

Respiración (continuación)

7. Aguante la respiración durante 2-3 segundos en el punto máximo de su respiración. Esto ayudará a expandir todas las áreas de los pulmones.
- La respiración con el estómago o diafragmática también puede hacerse mientras está acostado boca arriba. Colóquese un peluche o una almohada pequeños sobre el estomago mientras respira. Si lo hace correctamente el peluche se elevará mientras usted inhala e irá bajando mientras usted exhala.
 - Respire con el abdomen durante 5 -10 minutos, 2 ó 3 veces al día. Al principio usted podría cansarse con facilidad, pero mientras más lo haga más fácil le resultará.

¿Qué es una tos o forzada?

- Es una manera controlada de toser que ayuda a desplazar el aire rápidamente a través de las vías respiratorias mientras las cuerdas vocales (la garganta) se mantienen abiertas.
- Es una tos suave con baja presión. Es una cantidad de pequeños tosidos en lugar de ser una tos explosiva.
- Puede ayudarlo a ahorrar energía y oxígeno.
- Aunque la tos normal expulsa mucosidad de los pulmones, también puede colapsar las vías respiratorias pequeñas (los bronquios). Una tos forzada ayuda a abrir los pulmones para que estén saludables.

Cómo toser forzosamente

Controle su tos – ¡no deje que la tos lo controle a usted!

1. Mantenga la garganta abierta y forme una “O” con la boca.
2. Respire lentamente al tomar aire amplia y confortablemente. Aguante la respiración durante 2-3 segundos. Esto le ayudará a llevar el aire detrás de la mucosidad para poder expulsarla al toser.
3. Mantenga abierta la garganta y susurre la palabra “jaf” al toser. El “jaf” debe ser forzado pero nunca violento. Al hacer esto, usted usará los músculos superiores del abdomen.
4. Si escucha un silbido, quiere decir que está forzando demasiado o por largo tiempo. La tos forzada debe sonar muy diferente a la tos normal explosiva que se escucha como un ladrido.
5. Al final del primer tosido tome un pequeño y rápido respiro. Repita la tos forzada una vez más.
6. Si la mucosidad está en el área de la garganta, tosa normalmente para limpiar las vías respiratorias. Si no es así, procure no toser normalmente. Podría ser más útil usar respiraciones relajadas con el estómago o tomar un trago de agua para que no tosa.
7. Cuando sienta que ha controlado los espasmos de tos, repita la tos forzada o el ciclo activo de técnicas respiratorias.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.