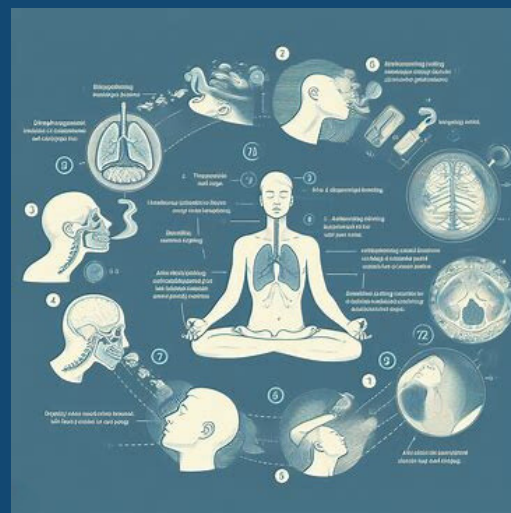


# RESTRICTIVO

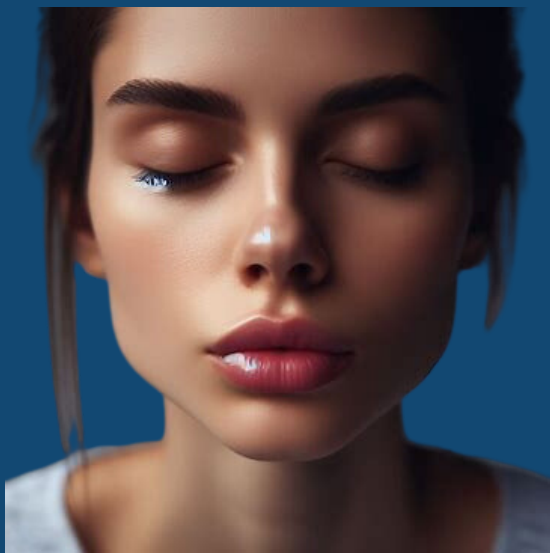
## RESPIRACION DIAFRAGMATICA

1. Siéntate o acuéstate cómodamente, preferiblemente en un lugar tranquilo.
2. Coloca una mano en tu pecho y la otra en tu abdomen, justo debajo de las costillas.
3. Inspira lentamente por la nariz, sintiendo cómo tu abdomen se expande como un globo. Tu mano en el abdomen debería moverse hacia afuera.
4. Expira suavemente por la boca. Mientras lo haces, siente cómo tu abdomen vuelve a su posición inicial.
5. Concéntrate en que la respiración sea profunda y tranquila. No necesitas hacer esfuerzos ni forzarla.
6. Repite este proceso, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, durante unos minutos. Trata de relajarte mientras lo haces.



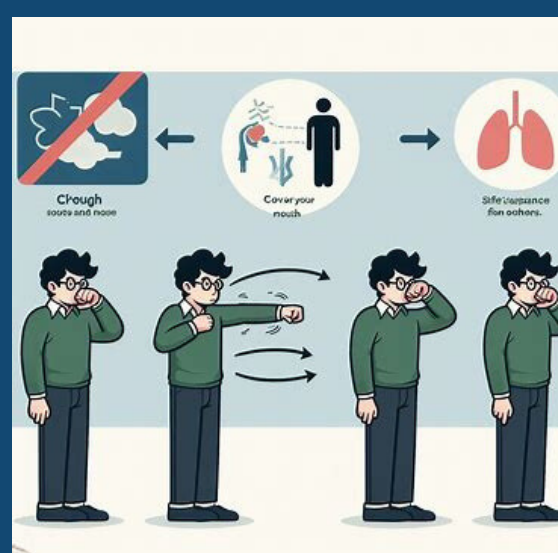
## RESPIRACION SUMADA

1. Posición: Siéntate o recuéstate en una posición cómoda y erguida. Puedes apoyar tu mano en tu abdomen y otra en el pecho para sentir la expansión en ambas áreas.
2. Respiración Abdominal (Diafragmática):
3. Inhala lentamente por la nariz. Durante esta inhalación, enfócate en hacer que tu abdomen se expanda. Deberías sentir que tu mano en el abdomen se eleva.
4. Exhala de manera relajada y constante, sintiendo cómo tu abdomen vuelve a su posición inicial.
5. Respiración Torácica:
6. Inhala nuevamente, pero esta vez permite que tu pecho se expanda ligeramente mientras mantienes la expansión abdominal.
7. Exhala lentamente, primero liberando el aire de la zona torácica y luego de la abdominal.
8. Combinación:
9. Ahora, combina ambas técnicas. Inhala profundamente, primero llenando el abdomen y luego el pecho.
10. Exhala de la misma manera, primero desde la zona torácica y luego desde la abdominal.
11. Ritmo y Continuidad:
12. Mantén un ritmo constante en tus respiraciones. Puedes contar mentalmente si eso te ayuda a mantener el ritmo.
13. Continúa realizando ciclos de esta respiración sumada durante unos minutos. La práctica constante es clave para mejorar la capacidad pulmonar.

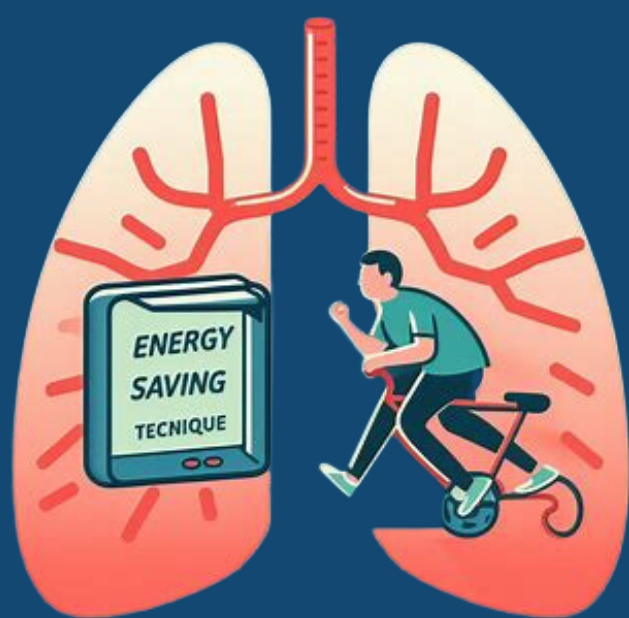


## TECNICA DE TOS

1. Si sientes la necesidad de toser, prepárate para hacerlo.
2. Toma una respiración profunda y lenta por la nariz para llenar tus pulmones de aire.
3. Luego, exhala rápidamente y con fuerza a través de la boca, como si estuvieras "limpiando" tus pulmones. Trata de que el aire salga con fuerza y rapidez.
4. A medida que exhalas con fuerza, trata de hacerlo con la boca abierta y sin contener la tos. No te preocupes por el sonido, lo importante es expulsar con eficacia lo que está causando la necesidad de toser.
5. Puedes repetir este proceso varias veces si es necesario para despejar tus vías respiratorias.



# TECNICA DE AHORRO ENERGETICO



## AEROBIKA

1. Lavado de manos: Lávate las manos antes de tocar el dispositivo y asegúrate de que esté limpio y seco.
2. Preparación: Coloca el extremo de la Aerobika en tu boca de manera que el sellado sea hermético pero cómodo. Asegúrate de que esté bien conectado.
3. Postura: Siéntate en una posición cómoda y erguida. Esto ayudará a que la terapia sea más efectiva y te permitirá respirar con facilidad.
4. Respiración lenta y profunda: Inhala lentamente y profundamente a través de la Aerobika, asegurándote de que el sello esté intacto. Mantén el aire en tus pulmones durante unos segundos.
5. Exhalación con resistencia: Al exhalar, siente la resistencia que ofrece la Aerobika. Esto ayuda a abrir las vías respiratorias y eliminar mucosidad. Exhala de manera controlada pero con suficiente fuerza para notar la resistencia.
6. Repetición: Realiza esta secuencia de inhalación y exhalación de 10 a 15 veces, o según las recomendaciones de tu profesional de la salud.
7. Limpieza y almacenamiento: Lava la Aerobika después de cada uso siguiendo las instrucciones del fabricante. Guárdala en un lugar limpio y seco.
8. Mantén un registro: Si tu profesional de la salud lo sugiere, lleva un registro de tus sesiones de terapia con la Aerobika, incluyendo la cantidad de repeticiones y cualquier cambio en tus síntomas.

1. Planificación y ritmo: Antes de comenzar una actividad física, planifica lo que vas a hacer y establece un ritmo constante. Divide la actividad en segmentos más cortos si es necesario y descansa entre ellos.
2. Posición: Adopta una posición que te permita respirar con facilidad. Esto suele implicar mantener una postura erguida y utilizar los músculos respiratorios de manera eficiente.
3. Respiración controlada: Respira de manera lenta y profunda. Inhala por la nariz y exhala lentamente por la boca. No retengas la respiración; trata de mantenerla constante durante toda la actividad.
4. Uso de músculos adecuados: Concéntrate en utilizar los músculos adecuados para la actividad y evita tensar los músculos que no son necesarios. Esto ayuda a conservar la energía.
5. Descansos regulares: Programa descansos breves y regulares durante la actividad para recuperarte. Utiliza estos momentos para respirar profundamente y relajarte.
6. Usa ayudas técnicas: Si es necesario, considera el uso de ayudas técnicas como bastones o dispositivos de asistencia para reducir la carga sobre los músculos.
7. Escucha a tu cuerpo: Si sientes que estás forzando demasiado, detente y descansa. No te obligues a hacer más de lo que tu cuerpo puede manejar.
8. Hidratación adecuada: Mantén una hidratación adecuada antes, durante y después de la actividad física.

