

# Hablemos Acerca De...

## Ejercicios respiratorios: ciclo activo de la respiración

El ciclo activo de técnicas de respiración (ACBT, por sus siglas en inglés) es una técnica para despejar de mocos las vías respiratorias de su hijo. El ACTB es un tratamiento que puede ayudar a que su hijo se mantenga saludable y respirar más fácilmente.

### ¿Qué es un ciclo activo de respiración?

El ciclo activo de respiración incluye tres partes:

- Control de la respiración o respiración relajada
- Ejercicios de expansión torácica (TEEs, por sus siglas en inglés)
- Técnica espiratoria forzada, que combina el control de la respiración y tos con resoplido

### ¿Por qué mi hijo necesita usar el ciclo activo de técnicas de respiración?

Su hijo puede beneficiarse de realizar el ACTB si tiene mucosidad (esputo) en sus pulmones y necesita aflojarla para que se mueva hacia arriba y fuera de los pulmones. Esta técnica puede realizarse sola o con otro ciclo activo de técnicas de respiración durante una sesión de 30 minutos de limpieza de las vías respiratorias.



#### Parte 1: Control de la respiración o respiración relajada

Ayude a su hijo a respirar de forma relajada, si es posible, con el diafragma. Pida a su hijo que:

1. Coloque una mano sobre su abdomen para sentir el movimiento del diafragma mientras inhala y exhala. Coloque su otra mano sobre la parte superior del pecho para sentir las costillas moverse ligeramente.
2. Respire lentamente por la nariz. Su abdomen debe moverse hacia afuera y la mano sobre el abdomen debe sentir el movimiento. Cuando expulse el aire, exhale lentamente a través de sus labios fruncidos, como un silbido.

#### Parte 2: Ejercicios de expansión torácica (TEEs)

Pida a su niño que:

1. Inhale lo más lento y profundo que pueda a través de la nariz. Cuando crea que ya no pueda inhalar más aire, inhale un poco más. Luego, contenga la respiración durante 3 segundos. Contener la respiración de esta forma permite al aire llegar hasta detrás de la mucosidad.
2. Abra su boca y exhale como si estuviera suspirando.
3. Usted realizará estos TEEs 2 veces más.

#### Parte 3: Técnica espiratoria forzada

Esta parte combina el control de la respiración y la tos con resoplido:

1. Resoplidos de bajo nivel: inhale lentamente por la nariz, una inhalación más profunda de lo normal (pero sin llenar completamente sus pulmones). Contenga la respiración durante 3 segundos. Luego, exhale a la vez que fuerza la salida del aire utilizando sus músculos abdominales. Continúe exhalando mientras escucha el flujo de aire. Repita esto 2 veces más.

Antes de que su hijo haga un resoplido fuerte, pídale que haga varias respiraciones controladas.

2. Resoplido fuerte: inhale lenta y profundamente por la nariz. Inhale un poco más, y contenga la respiración durante 3 segundos. Mientras mantiene abiertas sus vías respiratorias, exhale con fuerza y rápidamente. Repita esto 2 veces más.
3. Poner la lengua en el cielo de la boca o hacer una "O" exagerada con la boca puede ayudarle a mantener abiertas las vías respiratorias.

