

Hablemos Acerca De...

Ejercicios respiratorios: tos con resoplido

La tos con resoplido es una forma suave de toser que ayuda a limpiar el moco de los pulmones.

¿Qué es la tos con resoplido?

La tos es la forma natural de eliminar la mucosidad de los pulmones. Resoplar es una forma suave de toser. Su hijo toserá con resoplido en dos niveles diferentes.

- La tos con resoplido de bajo volumen pulmonar mueve la mucosidad de las vías respiratorias de menor calibre más bajas de los pulmones hasta las vías respiratorias de mayor calibre.
- La tos con resoplido de alto volumen pulmonar mueve la mucosidad de las vías respiratorias más grandes hacia arriba y fuera de los pulmones.

¿Por qué es necesario que mi hijo tosa con resoplido?

Los niños con problemas pulmonares, como la fibrosis quística, pueden beneficiarse de la tos con resoplido. Puede ayudarles a eliminar la mucosidad de las vías respiratorias. La tos con resoplido es una forma suave de toser porque mantiene la glotis abierta

(abertura entre las cuerdas vocales) mientras se exhala. Esto facilita la movilización de la mucosidad fuera de los pulmones.

¿Cómo realiza mi hijo la tos con resoplido?

Pida a su hijo que siga estas instrucciones para toser con resoplido:

Tos con resoplido de nivel bajo

- 1 Respire normalmente por la nariz con el diafragma.
- 2 Contenga la respiración durante 3 segundos.
- 3 Exhale completamente con la glotis abierta. Puede ser útil susurrar la palabra "resoplido" mientras exhala.

Resople tres veces a nivel bajo.

Resoplidos de nivel alto

- 1 Respire profundamente por la nariz hasta que no pueda inhalar más aire. Luego aspire para inhalar un poco más de aire.



