

Ejercicios respiratorios y para las piernas



**PATIENT
EDUCATION**

Ejercicios respiratorios (espirómetro)

Los ejercicios de tos y de respiración profunda contribuirán a limpiar y expandir sus pulmones y a prevenir la neumonía. También le ayudarán a recuperarse de la cirugía con más rapidez.



Le recomendamos que los practique antes de someterse a la cirugía.

Espirómetro de incentivo: Ejercicio de respiración profunda

1. Colóquese la boquilla en la boca.
2. aspire aire como si estuviera sorbiendo líquido a través de una pajita.
3. Haga esto 10 veces cada hora.
4. Haga respiraciones lentas y profundas para mantener el pistón en la parte de arriba tanto tiempo como sea posible.

Tos y respiración profunda

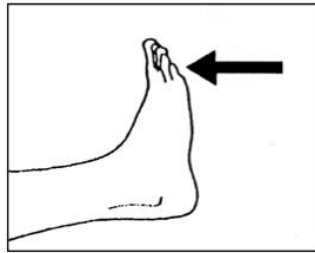
1. Realice una respiración profunda a través de su nariz para filtrar, calentar y humedecer el aire.
2. Contenga su respiración durante un breve tiempo.
3. Exhale lenta y suavemente con los labios contraídos (como si estuviera soplando una vela).
4. Haga esto en tres respiraciones. En la tercera respiración, tosa en vez de exhalar el aire.
5. Repita esta respiración profunda 2 veces más.

Ejercicios para las piernas

Los ejercicios de piernas son importantes para prevenir la formación de coágulos de sangre en sus piernas después de una operación quirúrgica. Estos ejercicios también le ayudarán a recuperarse de la cirugía con más rapidez. Le recomendamos que los practique antes de someterse a la cirugía.

Primer ejercicio de piernas

- Con las piernas rectas, primero haga que los dedos de sus pies apunten hacia abajo. A continuación, apunte los dedos de sus pies hacia su cabeza.
- Haga estos ejercicios 10 veces cada hora con un pie y luego con el otro pie.



Segundo ejercicio de piernas

- Ahora, con las piernas rectas, gire los tobillos, uno a la vez, como si estuviera dibujando pequeños círculos con los dedos de los pies.
- Haga este ejercicio 10 veces cada hora con un pie y luego con el otro pie.

