

Consejos

- Mantener la vía aérea alta (nariz) libre de secreciones.
- No realizar los ejercicios inmediatamente de ingerir alimentos. Esperar 40 minutos como mínimo.

¿Qué hacer en la crisis?

- Mantener la calma (padres-niños).
- Medicación de rescate indicada por médico tratante.
- Sentado en posición cómoda.
- Tratar de exhalar la mayor cantidad de aire lentamente por la boca, mientras hace efecto la medicación.

Ejercicios para realizar en el domicilio diariamente en períodos de intercrisis.

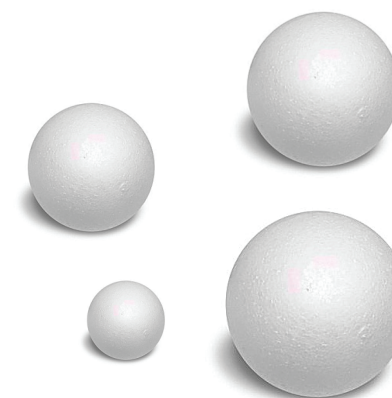
En posición “boca arriba”, rodillas en flexión, realizar la respiración abdominal o diafrágica; tomar aire por nariz sacarlo lentamente todo por boca.



Sentado o parado, tomar aire por nariz, soplar el “churro”, despacio y continuamente, hasta sacar todo el aire.



Con pelotitas de telgopor también podemos practicar una mejor ventilación. Ponerlas sobre una mesa, tomar aire por nariz y soplar lentamente (puede participar más de un integrante, hacerlo como “carrera”).



Ejercicios lúdicos

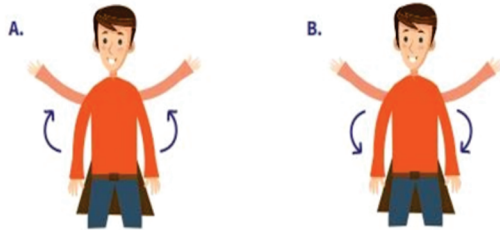
Con un burbujero, tomar el aire por nariz, sacar por la boca todo el aire.



Sentado o parado, con los miembros superiores (brazos) hacia adelante, palmas de las manos juntas; tomar aire (inspirar) por nariz, al mismo tiempo ir abriendo brazos, hasta el máximo permitido. En esta posición mantener el aire durante 2 segundos.

Luego soltar (espiración) el aire por boca, acompañando el movimiento de brazos, hasta juntar las manos, como en la posición inicial.

EXPANSIÓN COSTAL :



Asma & Ejercicio

-El niño con asma controlado, puede hacer deportes.

- El mejor, es el ejercicio que más le resulte agradable y divertido.

Asma de esfuerzo.

- El ejercicio puede provocar crisis, llamada "asma de esfuerzo".

¿Qué debemos hacer?

- Parar el ejercicio.
- Actuar con calma.
- Administrar la medicación de "rescate" indicada.
- Exhalar el aire por boca.
- Volver al ejercicio al pasar la crisis.

¿Qué hacer para prevenir la crisis en el ejercicio?

- Tomar medicación previo a la actividad física (en caso que así lo indique el médico).
- Realizar calentamiento empezando suavemente hasta alcanzar una intensidad moderada y una duración de 10 a 15 minutos.
- Procurar que el ejercicio sea a intervalos.
- No realizar ejercicios máximos en intensidad.
- Llevar la medicación e inhalocámara cuando se realice ejercicio.

 Comepa_iampp

 Comepa Paysandú

 www.comepa.com.uy

RRPP&CCC
Relaciones Públicas y Comunicación

ESNAYF

(Educación Sanitaria para el Niño Asmático y su Familia)



Fisioterapia Respiratoria

COMEPA IAMPP
Hacemos hoy la salud del mañana

FEPREMI
Federación de Prestadores Médicos del Interior