



EJERCICIO RESPIRATORIO: TOS ASISTIDA CON AMBÚ



Entrenamiento del golpe de tos para eliminar secreciones de vías altas en personas que no pueden eliminar las secreciones de manera autónoma.

1. Posición: semi incorporado en la cama o sentado en la silla.
2. Posicionar las manos del terapeuta/familiar/cuidador en el abdomen y en el pecho. La propia persona o un terapeuta/familiar/cuidador poner el ambú en la nariz y la boca.
3. Realizar 2-3 insuflaciones con el ambú (sin hacer espiraciones) hasta llegar a la máxima inspiración posible.



4. Mantener el aire 2-3 segundos en apnea (sin respirar).





5. Expulsar el aire, haciendo el característico golpe de tos. Al mismo tiempo que el terapeuta/familiar/cuidador realiza una presión en el abdomen y en el pecho (maniobra-cuchara).



Realizar el ejercicio cuando haya necesidad de eliminar secreciones de las vías altas.

No realizar más de 3 repeticiones, sino es eficaz.

Anotaciones: _____
