



**ASPACE BIZKAIA**

Bizkaiko buru-paralisdunerako laguntza elkartea  
Asociación de ayuda a personas afectadas de parálisis cerebral de Bizkaia

## RECOMENDACIONES GENERALES EN EL ÁMBITO RESPIRATORIO

### ▪ BUENA HIDRATACIÓN

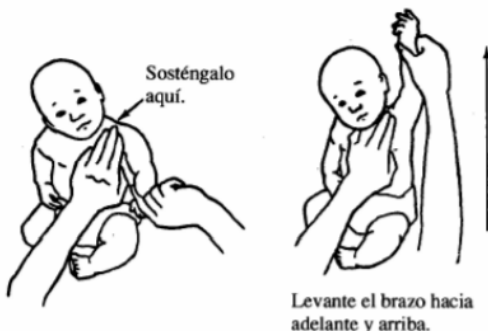
Una buena hidratación ayudará en el manejo de las flemas, haciéndolas más fluidas y facilitando su expulsión. La hidratación con agua es suficiente.

### ▪ MOVIMIENTOS DE EXTREMIDADES SUPERIORES

El pulmón al estar pegado a la parrilla costal recibe el movimiento que le damos desde los miembros superiores. Si movemos los brazos ayudamos al pulmón a expandirse, y disminuimos la contractura de la musculatura respiratoria

Movimientos de elevación de los brazos, separación del cuerpo en aspa, volver a juntar hacia adentro, nos ayudarán en este sentido. Intentar acompañar nuestro movimiento a su respiración: cuando tome aire, se suben los brazos, cuando lo expulse se bajan.

**HOMBRO:** brazo hacia arriba y abajo



**HOMBRO:** brazo hacia un lado y afuera



**ASPACE BIZKAIA**

Julio Urquijo, 17 lonja. 48014 Bilbao  
Tfno.: 94 441 47 21 - Fax: 94 441 46 79

CIF: G 48091458  
www.aspacebizkaia.org

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
24 de enero de 1982



**ASPACE BIZKAIA**

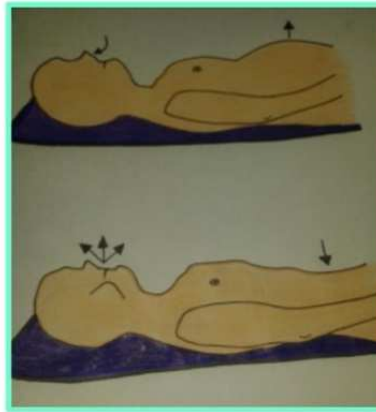
Bizkaiko  
buru-paralisdunerako  
laguntza elkartea

Asociación de ayuda  
a personas afectadas de  
parálisis cerebral de Bizkaia

## ▪ ACOMPañAR LA RESPIRACIÓN CON NUESTRAS MANOS

Colocamos nuestras manos abiertas sobre las costillas, mejor en los laterales, donde se acaban las delanteras.

- Notamos cómo respira, cómo sube y baja el pecho, acompañamos este movimiento 5 o 6 ciclos.



- Cuando notemos bien en qué momento coge aire y en qué momento lo suelta, vamos a acompañar la espiración, en el momento en el que empieza a soltarlo con nuestras manos abiertas con las costillas hacemos una pequeña presión que ayude a vaciar. Lo hacemos cinco veces.



**ASPACE BIZKAIA**

Julio Urquijo, 17 lonja. 48014 Bilbao  
Tfno.: 94 441 47 21 - Fax: 94 441 46 79

CIF: G 48091458  
www.aspacebizkaia.org

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
24 de enero de 1982