



A N I V E R S A R I

## NOTA DE PRENSA

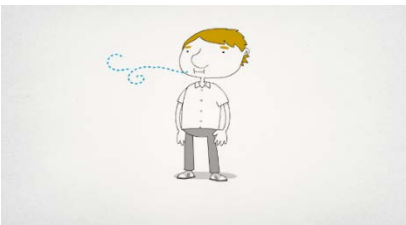
### CONSEJOS DE FISIOTERAPIA PARA REAPRENDER a RESPIRAR TRAS HABER SUPERADO EL COVID-19

- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, dentro de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud", presenta [un vídeo con consejos prácticos para todas aquellas personas que han pasado el COVID](#) y que tienen secuelas en la función respiratoria.
- El videoconsejo se centra en la mejora de la función pulmonar y en herramientas para facilitar las secreciones pulmonares.

**Barcelona, 11 de mayo de 2021.-** La campaña "12 meses, 12 consejos de salud" que se difunde en colaboración con muchos de los colegios profesionales del resto de España, centra el [videoconsejo de este mes de mayo](#) en consejos desde el ámbito de la fisioterapia para recuperarse de las secuelas respiratorias que provoca el COVID. Es una propuesta para (re)aprender a respirar.

Una enfermedad nueva como el COVID, a pesar del gran volumen de producción científica que ha generado, tiene todavía muchos elementos que se deberán seguir investigando. Sí se tiene la certeza de algunas de las secuelas que provoca la enfermedad, especialmente en aquellos pacientes que han pasado por un estado grave, aunque se dan también en circunstancias de afectaciones más leves. Las secuelas vinculadas a dificultades respiratorias son unas de las más habituales y se puede luchar contra ellas desde la fisioterapia.

#### Consejos para mejorar la función pulmonar y el patrón ventilatorio



***Para la respiración con labios pinzados se recomienda:***

Inspirar por la nariz.

Aguantar el aire 2-3 segundos.

Expirar lentamente por la boca con los labios pinzados (como cuando soplamos).

El tiempo de expiración debe ser mayor que el de inspiración.

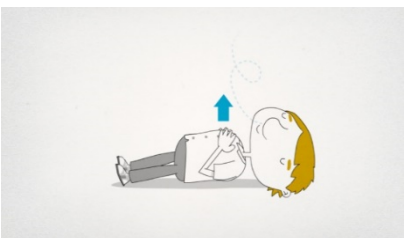


***Para la respiración abdominal o diafragmática:***

Los ejercicios deben hacerse estirados boca arriba con las piernas semiflexionadas y los pies apoyados en el suelo. O bien sentados en una silla con la espalda bien apoyada y los pies ligeramente separados.

Colocar las manos en el abdomen. Tomar aire por la nariz, llenando tanto como podamos los pulmones.

Mantenerlo 2-3 segundos y expulsarlo lentamente por la boca con los labios pinzados. Realizar 10-15 repeticiones dos veces al día.



***Para la respiración costal (ejercicios de expansión torácica):***

Tumbados boca arriba con las piernas estiradas. O sentados.

Colocar las manos en el pecho.

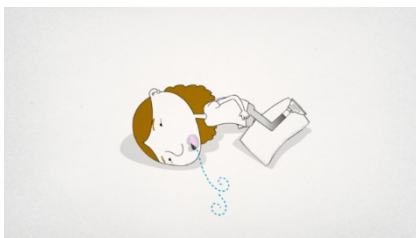
Inhalar suavemente dirigiendo el aire hacia las manos.

Mantenerlo 2-3 segundos.

Expulsarlo presionando ligeramente las costillas para ayudar a vaciar el aire.

Realizar 10-15 repeticiones dos veces al día.

## Consejos para facilitar la expulsión de secreciones



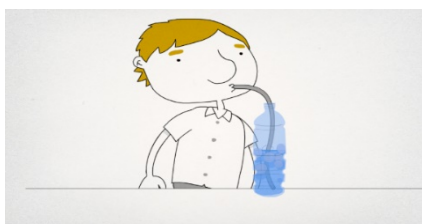
### **Expiración lenta con la boca abierta:**

Posición estirados de lado con las piernas flexionadas y una almohada entre las rodillas. O sentados.

Durante 5 minutos, inhalar el aire por la nariz, retenerlo durante 2-3 segundos y expulsarlo lentamente con la boca abierta (como si quisiéramos empañar un vidrio) hasta que vaciamos completamente los pulmones.

Repetir estirados sobre el otro lado. Realizarlo dos veces al día.

Si tenemos tos. Sentados, inspirar profundamente y toser sobre un pañuelo desechable.



### **Expiración con presión positiva:**

Utilizar una botella y un tubo de plástico de unos 40 centímetros. Llenar la botella con agua hasta la mitad.

Introducir el tubo a 3 centímetros del fondo.

Inspirar por la nariz, retener el aire 1-2 segundos y expulsarlo soplando a través del tubo, de manera que se generen burbujas en el agua, durante 5-10 minutos.

Repetir dos veces al día.

### **Campaña '12 meses, 12 consejos de salud'**

La campaña "12 meses, 12 consejos de salud" es una iniciativa conjunta de los colegios profesionales de fisioterapeutas de Madrid, Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana, Cantabria, Aragón y La Rioja. Su objetivo es prevenir las lesiones causadas por malos hábitos a través de una serie de cortos animados que se emiten mensualmente a través de diferentes vías de comunicación, entre las cuales las redes sociales y los medios de comunicación.

### **Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es el colegio profesional que defiende los intereses del colectivo de fisioterapeutas catalanes y que a la vez vela por las buenas prácticas en fisioterapia. Actualmente, cuenta con más de 12.000 colegiados, para los que lleva a cabo acciones de formación, orientación, asesoramiento, defensa y difusión de la profesión.



**Para más información:**  
The Almond Connection  
Xavier Barrachina  
[xavier@thealmondconnection.com](mailto:xavier@thealmondconnection.com)  
[www.thealmondconnection.com](http://www.thealmondconnection.com)

### **ÀREA DE COMUNICACIÓ**

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Teléfono 93 207 50 29  
[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)  
[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)  
[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)