

## INSTRUCTIVO DE EJERCICIOS EN CASA PARA REALIZAR ESPIROMETRÍA

Para mayor comprensión del examen se requiere realizar algunos ejercicios respiratorios en casa por algunos días para lograr con éxito la prueba. A continuación, se explicará algunos:

### EJERCICIO NO.1

En un vaso o botella coloca agua hasta la mitad introduce un pitillo realiza una respiración profunda por la boca y después con los labios sellados en el pitillo expulsa o exhala el aire hasta que sientas que salió todo el aire del pulmón, realiza 10 repeticiones con descansos de 1 min, 3 veces al día, esto ayudara a tener la resistencia del aire y seguridad al exhalarlo por tiempo determinado.



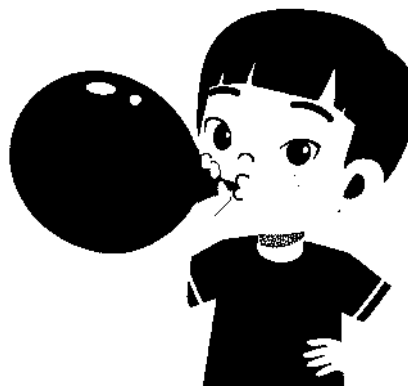
### EJERCICIO NO.2

Situarse en una silla de forma que la columna quede en el espaldar, al frente de una mesa ubica una vela a un 1 metro o varias a una distancia de 20 cm cada una, toma una respiración profunda por la boca con labios fruncidos y después expulsa o exhala el aire más o menos 15 segundos reloj tratando de apagar todas las velas, realiza 5 repeticiones con descansos de 1 min, 3 veces al día, esto ayudara a el fortalecimiento del pulmón y mejorar técnica de la prueba.



### EJERCICIO NO.3

Sentado, sosteniendo un globo, recoger aire por la nariz y expulsarlo por la boca inflando el globo de forma fuerte, seguido y prolongado, el máximo tiempo posible, hasta agotar respiración



### EJERCICIO NO.4

Ahora colocamos una boquilla en la boca sellando los labios a la boquilla, realiza una respiración profunda del aire y exhala o expulsa el aire de una forma enérgica contabiliza 10 segundos reloj o en menores de edad 5 segundos, realiza 5 repeticiones 3 veces días hasta que ya logres exhalar el tiempo requerido al examen. Los 3 ejercicios te ayudaran a realizar con éxito el examen.



*“De la constancia o dedicación de los ejercicios en casa será la eficiencia de la prueba.”*