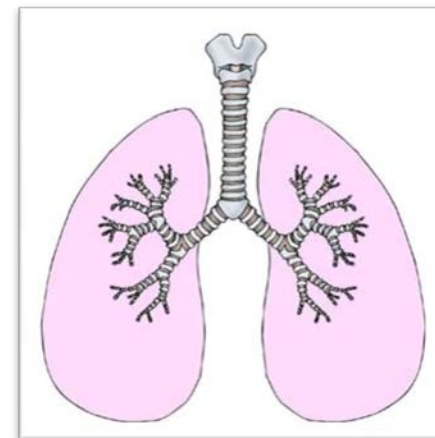
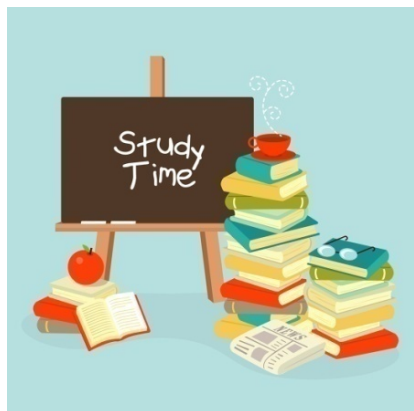
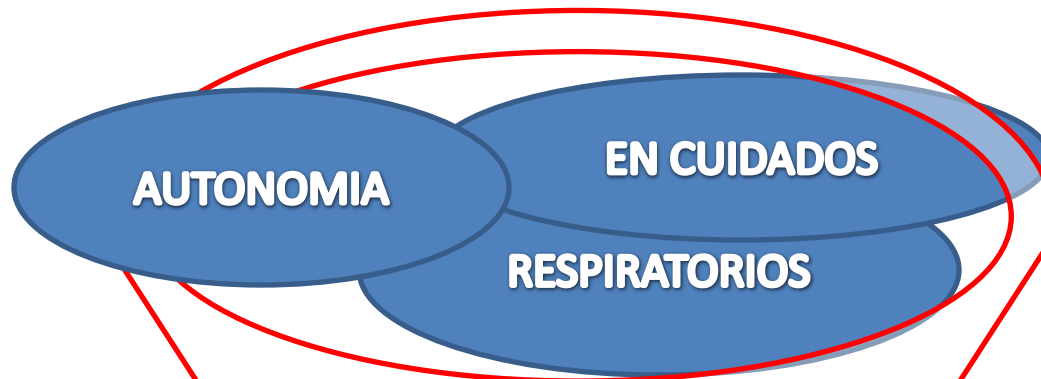




ESCUELA DE CUIDADORES





TE ENSEÑAMOS A CUIDAR

INTRODUCCIÓN

Los cuidados respiratorios son todas aquellas acciones llevadas a cabo para una correcta respiración, es decir la entrada en oxígeno en el cuerpo y la salida de dióxido de carbono



AUTONOMIA EN CUIDADOS RESPIRATORIOS

- Cuidados en pacientes con complicaciones respiratorias como fractura de costilla, intervención quirúrgica, etc:

1) Aumento de la capacidad del pulmón: que es la cantidad de aire que entra en los pulmones cuando respiramos y esta se puede conservar y mantener realizando un ejercicio sencillo como hinchar globos.



AUTONOMIA EN CUIDADOS RESPIRATORIOS

2) Moverse lo antes posible:

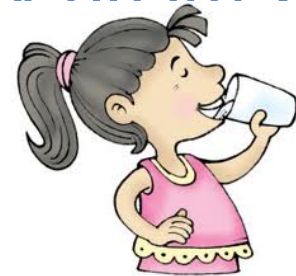
- En cuanto se puede debemos de realizar pequeños paseos de 15 minutos al principio y luego ir aumentando .
- Los ejercicios siempre serán moderados y en zonas ambientales limpias y no contaminadas cuando se realicen al aire libre



AUTONOMIA EN CUIDADOS RESPIRATORIOS

3) Aumentar el consumo de líquidos:

- Nuestro sistema respiratorio necesita humedad para estar bien es decir debemos de beber como mínimo 1.5l de agua y hasta 2l si es posible. Evitando el alcohol.



- Favorecemos la expectoración de las secreciones y la humedad de las mucosas.



AUTONOMIA EN CUIDADOS RESPIRATORIOS

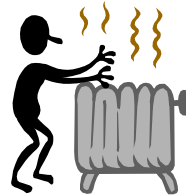
4) Abandonar el consumo de tabaco: Es imprescindible dejar por completo el consumo de tabaco, ya que nuestro sistema respiratorio tarda 15 años en restablecerse .



Dejar de fumar

CUIDADOS EN PATOLOGIAS CRONICAS

- EPOC: ENFERMEDAD OBSTRUCTIVA CRÓNICA : Estos pacientes en muchos casos llevan oxígeno en casa indicado por su médico, y debe de estar alejado de puntos de calor.



- SAOS: SÍNDROME DE APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO: es una enfermedad en la que el paciente deja de respirar mas de 10 veces. En muchos casos se indica el uso de una maquina llamada CPAP que es una mascarilla conectada a la nariz que insufla aire.



IMPORTANTE RECORDAR

- 1) ¿Cuánto puede beber al día? **Deberá de ingerir de 1.5l a 2l diarios de agua siempre que no tenga ninguna contraindicación**
- 2) ¿Qué ejercicio aumenta la capacidad del pulmón? **Un ejercicio tan sencillo como inflar un globo unas 5 veces al día durante unos 5 minutos.**
- 3) ¿Cuando usará oxígeno en casa? **Cuando el médico me lo recete.**
- 4) ¿Qué hará con el hábito del tabaco? **Abandonarlo por completo .**
- 5) ¿Que tipo de ejercicio hará? **Ejercicio moderado con pequeños paseos de 15 minutos al principio.**

