

La Técnica del Ciclo Activo de Respiración (ACBT)

Medicación anterior a esta técnica: _____

Posición (es): _____

ACBT Pasos:

1. Relájese y haga algunas respiraciones tranquilas, como se indica, hasta que se sienta listo para comenzar
2. Haga una respiración lenta y profunda en la parte baja del pecho siguiendo las instrucciones (relaje el cuello y los hombros)
3. Cuando sienta los pulmones llenos de aire, mantenga la respiración durante _____ segundos
4. Relájese y suelte el aire de sus pulmones (a través de la boca o la nariz)
5. Tome _____ respiraciones profundas más (como en el paso 2)
6. Relájese y respire tranquilamente hasta que se sienta listo para continuar
7. En caso de estar prescrito, repita los pasos 2, 3 y 4
8. Sople _____ veces (con o sin el tubo en la boca), según las instrucciones
9. Respire tranquilamente
10. Tosa (no continúe tosiendo si su tos es seca)

Una tos irritable por lo general puede ser resuelta bebiendo líquidos o chupando una pastilla.

Repita el ciclo anterior, si siente que hay más secreciones en sus pulmones.

Repita este ciclo _____ veces al día

Si usted tiene una infección en el pecho, se aconseja de manera general emplear esta técnica con más frecuencia.