



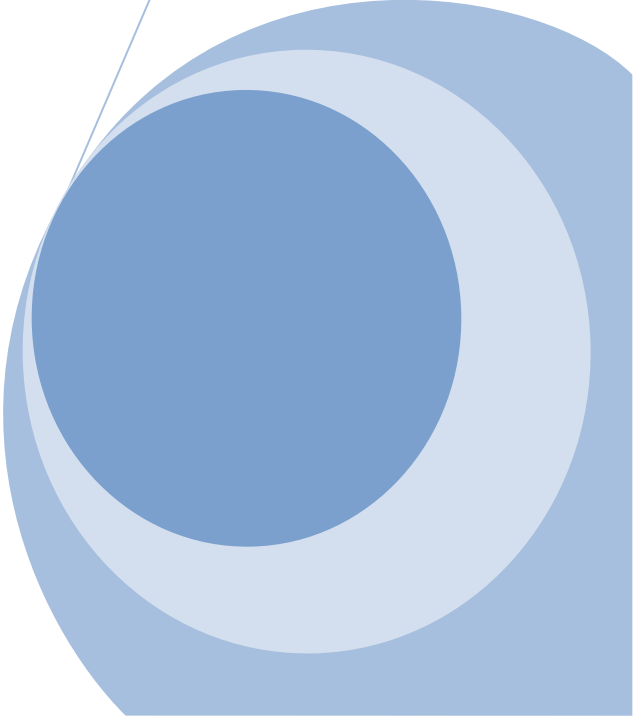
# GUIA DE EJERCICIOS AL PACIENTE

## CON ATELECTASIAS

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con atelectasias.



**Servicio de Medicina Física y Rehabilitación-  
Fisioterapia  
Septiembre 2025.**



## PAUTAS DE MANEJO DE LAS ATELECTASIAS

Las atelectasias son el colapso de una zona del pulmón produciéndose de esta manera una reducción del volumen del pulmón.

Tiene una alta probabilidad de aparición tras la realización de intervenciones quirúrgicas torácicas o abdominales. Las atelectasias producen complicaciones a nivel respiratorio. Puede afectar a todo el rango de edades, desde la población pediátrica hasta la geriátrica, además de tener más probabilidad de aparición en la población con exceso de peso.

A nivel sintomático, puede aparecer fatiga, tos con presencia o no de secreciones, molestias en la región torácica o disminución de la movilidad del tórax entre otros.

Se ha demostrado que la movilización precoz y la deambulación además de la realización de ejercicios respiratorios mejora la capacidad respiratoria favoreciendo la expansión pulmonar evitando de esta manera las complicaciones a nivel pulmonar tanto en la etapa previa como posterior tras la cirugía.

En esta guía se le explican ejercicios respiratorios y pautas para mejorar la ventilación pulmonar y la movilización torácica, favorecer el drenaje de secreciones y evitar posibles complicaciones respiratorias en un futuro.

Es muy importante que realice los ejercicios que se van a explicar a continuación de manera diaria de 2 a 3 veces al día tanto antes como después de la cirugía.



## ÍNDICE

EJERCICIOS RESPIRATORIOS.....pág. 3-9

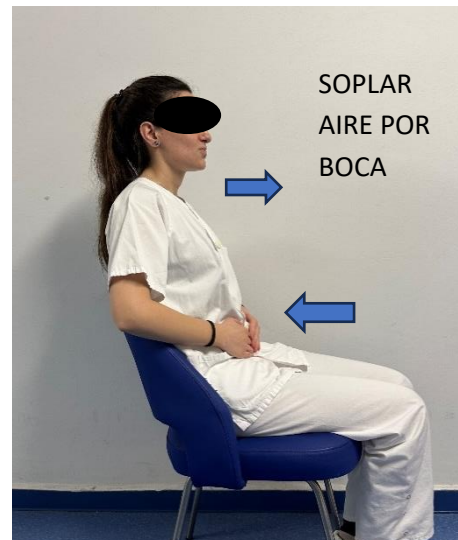
INFORMACIÓN RELEVANTE Y RECOMENDACIONES Y PAUTAS DIARIAS.....pág. 10

## EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Realice 5 repeticiones durante 2-3 veces al día cada ejercicio de los que se van a explicar a continuación.

### 1. Respiración diafragmática:

- Sentado en una silla, coloque sus manos en la región del abdomen. Coja aire por la nariz e hinche el abdomen llevando el aire a la zona de sus manos (como si fuera a sacar tripa), mantenga el aire de 3 a 5 segundos y expúlselo lentamente por la boca con los labios fruncidos notando como se hunden las manos en el abdomen.



## 2. Respiración costal inferior:

- Sentado en una silla, coloque sus manos a ambos lados del tórax. Coja aire por la nariz llevando el aire a la zona de sus manos (notará que se expande esa región), mantenga el aire de 3 a 5 segundos y expúlselo lentamente por la boca con los labios fruncidos notando como se dirigen las costillas de ambos lados hacia dentro.



COGER  
AIRE POR  
NARIZ



SOPLAR  
AIRE POR  
BOCA

## 3. Respiración costal superior:

- Sentado en una silla, coloque sus manos a en la región superior del tórax. Coja aire por la nariz llevando el aire a la zona de sus manos (notará que se expande esa región), mantenga el aire de 3 a 5 segundos y expúlselo lentamente por la boca con los labios fruncidos notando como descienden sus costillas superiores.



COGER  
AIRE POR  
NARIZ



SOPLAR  
AIRE POR  
BOCA

**4. Movilidad de brazos en flexión con respiración:**

- Sentado en una silla, entrelace los dedos de ambas manos. Coja aire por la nariz llevando ambos brazos en dirección hacia el techo, donde no sienta dolor o molestias, posteriormente, exhale el aire por la boca mientras baja los brazos. Puede ir progresando el ejercicio según su nivel de tolerancia al dolor o molestias aumentando progresivamente la elevación de los brazos.



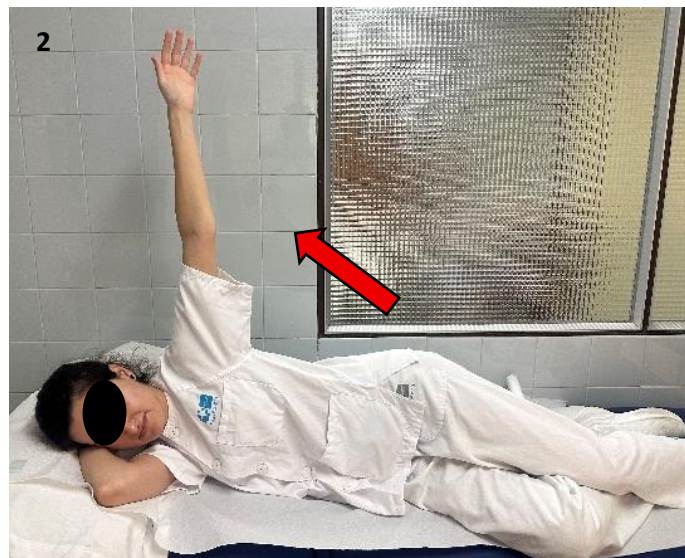
**5. Movilidad de brazos en abducción con respiración:**

- Sentado en una silla, coja aire por la nariz, eleve los brazos de manera lateral en dirección hacia el techo, donde no sienta dolor o molestias, posteriormente, exhale el aire por la boca mientras baja los brazos. Puede ir progresando el ejercicio según su nivel de tolerancia al dolor o molestias aumentando progresivamente la elevación de los brazos.



## 6. Técnica de expansión pulmonar:

- Tumbado de lado. Coja aire por la nariz mientras sube el brazo estirado, mantenga el aire de 3 a 5 segundos, posteriormente, exhale el aire por la boca mientras baja el brazo.



Realice 3 repeticiones durante 2-3 veces al día cada ejercicio de los que se van a explicar a continuación.

**7. Aceleración del flujo espiratorio (AFE):**

1º Sentado en una silla, coloque una mano en la su mano en la región del abdomen y la otra mano, delante de su boca.

2º Coja aire por la nariz e hinche el abdomen llevando el aire a la zona de su mano (como si fuera a sacar tripa) y aguántelo entre 1 y 2 segundos, posteriormente, exhale el aire con la boca abierta en forma de “A” o de “O”, manteniendo la glotis abierta como si fuera a empañar un cristal o como si fuera a echar vaho.



**8. Tos dirigida:**

1º Sentado en una silla, coja aire llevándolo a la región del abdomen y tosa dirigiendo el abdomen hacia dentro.



Realice 5 repeticiones durante 2-3 veces al día el ejercicio que se va a explicar a continuación.

**9. Utilización de dispositivo de expansión pulmonar (incentivador volumétrico):**

- Este es un dispositivo de expansión pulmonar.



- 1º Expulse todo el aire soplando manteniendo los labios fruncidos.
- 2º Coloque sus labios alrededor de la boquilla del dispositivo manteniéndolo en posición vertical. Posteriormente absorba el aire hacia dentro por la boquilla a ritmo lento. Observará que el indicador del volumen va aumentando en función del aire que vaya cogiendo, intente mantener el mayor tiempo posible la bolita amarilla en la posición de “cara sonriente” (flujo medio).
- 3º Exupulse el aire de manera normal. Descanse unos segundos antes de volver a repetirlo.
- 4º Utilice la pieza amarilla situada en el lateral para indicar su avance e intente ir progresando paulatinamente.



## INFORMACIÓN RELEVANTE

- Si hay algún ejercicio el cual note mucho dolor o molestia, deje de hacerlo y consúltelo con su médico y/o con su fisioterapeuta.
- Todos los ejercicios tiene que realizarlos sin dolor y según su nivel de tolerancia, si hay algún ejercicio sobre el cual tenga dudas sobre su realización, consúltelo con su médico y/o con su fisioterapeuta.

## RECOMENDACIONES Y PAUTAS DIARIAS

- Intente realizar las respiraciones de manera profunda y prolongada.
- Intente mantenerse hidratado para favorecer que las secreciones sean menos espesas y se puedan movilizar más fácilmente.
- Evite tumbarse o dormir de lado sobre el lado afecto, tumbese o duerma de lado manteniendo el lado afecto arriba para mejorar la ventilación del pulmón afecto.
- Intente realizar las actividades de la vida diaria según su nivel de tolerancia.
- En la medida de lo posible intente moverse favoreciendo la movilización y la deambulacion según su nivel de tolerancia evitando el reposo prolongado.
- Para llevar una dieta adecuada a su proceso es aconsejable que lo hable con su médico.
- Intente llevar un adecuado control de peso, si tiene dudas, acuda a su médico para que le indique su peso adecuado.
- Intente evitar el hábito tabáquico.
- Acuda a su médico o a urgencias si tiene dificultad para respirar, mucho dolor o dolor no controlado.



**Hospital Universitario Ramón y Cajal**

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 – ext. 7707