

# Técnica respiratoria de ciclo activo:

## Ejercicios para eliminar secreciones

Estos ejercicios se pueden hacer en cualquier momento para despejar las secreciones claras de los pulmones.

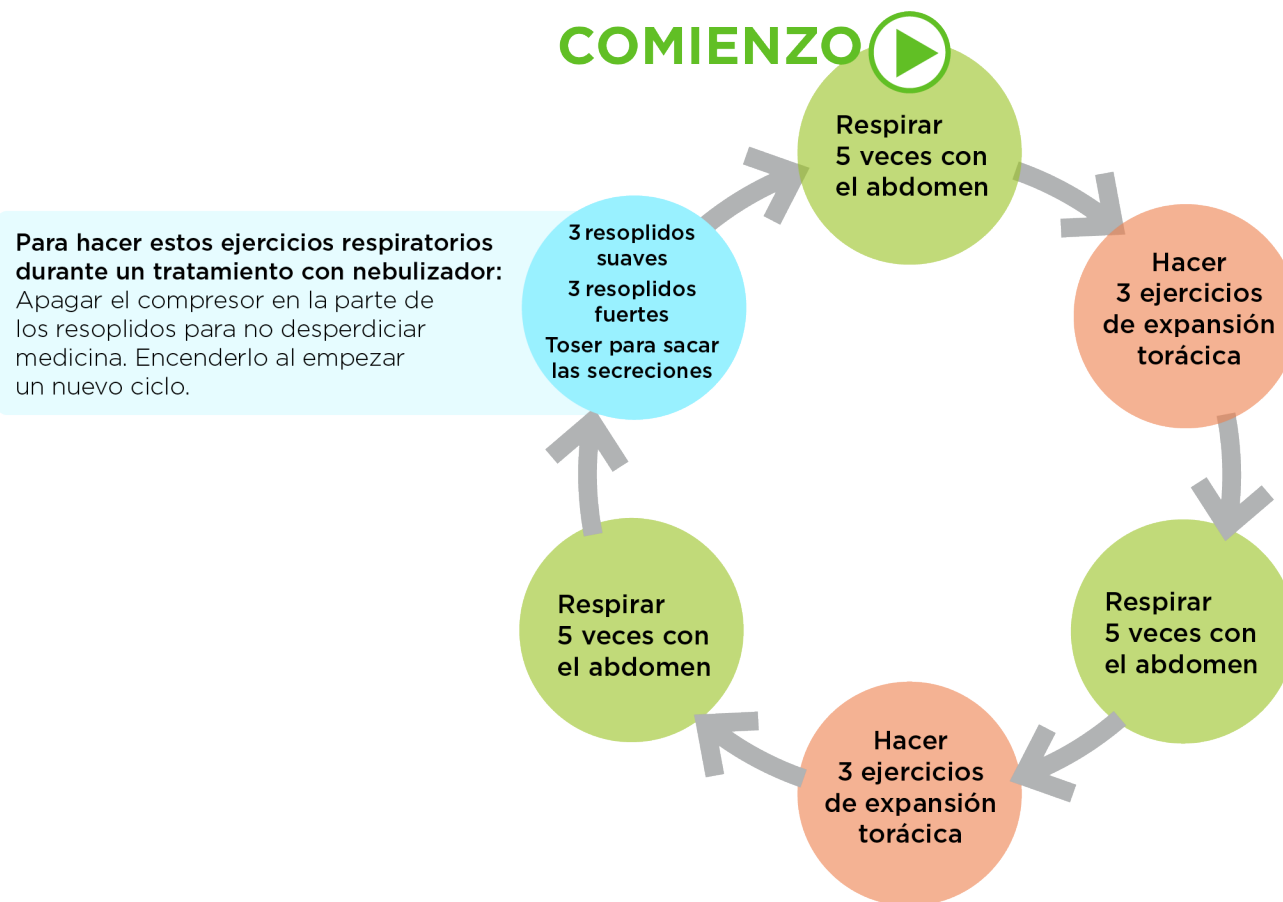
Se pueden hacer al mismo tiempo que el tratamiento nebulizador.

### ¿De qué se tratan estos ejercicios?

Son técnicas de respiración para relajar y abrir las vías respiratorias. Producen una tos más eficiente para eliminar las secreciones claras de los pulmones. El proveedor de atención médica puede demostrar cómo se hacen.

### Ciclo activo de respiración

En la siguiente página encontrarás la descripción de cada ejercicio. Completa el ciclo de respiración siguiendo las flechas. Repite el ciclo completo entre 4 y 6 veces.



**Para hacer estos ejercicios respiratorios durante un tratamiento con nebulizador:**  
Apagar el compresor en la parte de los resoplidos para no desperdiciar medicina. Encenderlo al empezar un nuevo ciclo.

### Para más información

- Cuidados Respiratorios  
206-987-5194
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación:  
1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.

## Partes del ciclo de respiración

### Respiración abdominal (diafragmática)

Respira normalmente por la nariz manteniendo relajados la parte superior del pecho y los hombros. Coloca una mano sobre el estómago para sentir cómo se levanta al tomar aire y cómo baja al exhalar. Esta respiración suave y controlada relaja las vías respiratorias y lleva más aire a los pulmones. Repetir 5 veces.

### Ejercicios de expansión torácica

A continuación, y comenzando por el diafragma, toma mucho aire para llenar la parte superior del pecho y expandir las costillas. Mantenlo por 3 o 4 segundos y suéltalo lentamente. Esta forma de respirar mueve las secreciones. Repetir 3 veces.

### Resoplidos suaves/ resoplidos fuertes/ toser

Resoplar es exhalar con la garganta y la boca abierta en lugar de toser.

#### Resoplidos suaves:

Toma aire normalmente con el diafragma y retenlo por 3 o 4 segundos. Exhala lenta y completamente con la boca abierta, como si estuvieras empañando un espejo. Repetir 3 veces.

#### Resoplidos fuertes:

Comenzando con el diafragma, toma todo el aire que puedas y retenlo por 3 o 4 segundos. Mantén la cabeza levantada y la boca abierta mientras das un resoplido rápido y corto. Repetir 3 veces.

**Tos:** tose para sacar las secreciones.

# Active Cycle of Breathing Technique (ACBT)

## Exercises for clearing mucus

ACBT can be done anytime to help clear mucus from your lungs.

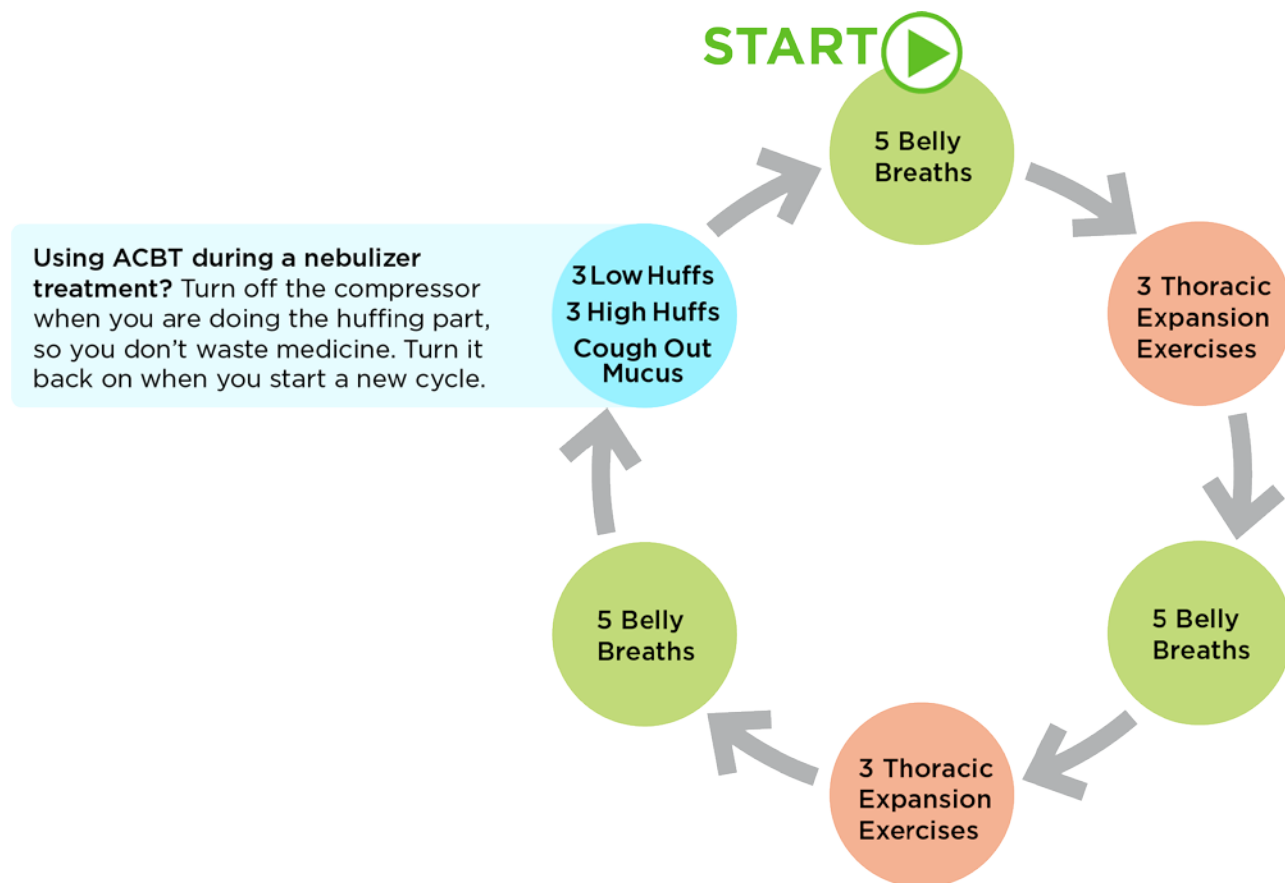
You can use the ACBT during nebulizer treatments.

### What is ACBT?

ACBT is a set of breathing techniques used to relax and open your airways. These breathing exercises make your cough work better and help clear mucus out of your lungs. Your care provider will show you how to do this.

### The ACBT cycle

Each exercise in the cycle is described on the next page. Follow the arrows to do your breaths. Try to do this entire cycle 4 to 6 times.



### To Learn More

- Respiratory Care  
206-987-5194
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

## Parts of the ACBT cycle

### Belly breathing (Diaphragmatic breathing)

Breathe normally in through your nose, keeping your upper chest and shoulders relaxed. Place one hand on your stomach and feel your belly move out as you breathe in and fall as you breathe out. This controlled, gentle breathing relaxes the airways and brings more air into the lungs. Do 5 belly breaths.

### Thoracic Expansion Exercises (TEES)

Next, starting with your diaphragm, take in a deep breath to fill your upper chest and expands your ribs. Hold it for 3 to 4 seconds, then let out air gently. This breath helps move the mucus. Do 3 of these.

### Low huff/ high huff/ cough

Huffing is exhaling through an open mouth and throat instead of coughing.

#### Low huff:

Take a normal-size breath using your diaphragm and hold it for 3 to 4 seconds. Exhale slowly and completely with your mouth open. It's like fogging a mirror. Do 3 low huffs.

#### High huff:

Starting with your diaphragm, take the deepest breath you can and hold it for 3 to 4 seconds. Keep head up and mouth open as you produce a high speed, short huff. Do 3 of these.

**Cough:** Cough out mucus.