

Instrucciones para la práctica de la contención de la respiración para el lado izquierdo

Nos gustaría que practicara la contención de la respiración para que pueda hacerlo durante 25-30 segundos durante las visitas de simulación y tratamiento. En su visita de simulación, le haremos una tomografía computarizada mientras respira normalmente y otra mientras contiene la respiración. Practicar por su cuenta le ayudará a prepararse para estas visitas.

Practique al menos una vez por día hasta su visita de simulación. Para practicar, siga estos pasos:

1. Coloque un reloj o cronómetro donde pueda verlo mientras está acostado. También puede pedirle a otra persona que le tome el tiempo.
2. Acuéstese boca arriba con los brazos por encima de la cabeza y los codos relajados, como se muestra en la imagen.
3. Gire la cabeza levemente hacia la derecha.
4. Inhale profundamente y déjelo salir del todo.
5. Inhale por segunda vez y retenga la respiración. Controle cuánto tiempo puede retener la respiración.
6. Suelte la respiración y permítase volver a respirar con normalidad.
7. Repita los pasos 4-6 otras cinco veces.

En su visita de simulación, checaremos si puede aguantar la respiración con éxito seis veces. Una contención de la respiración exitosa significa que puede aguantar durante 25-30 segundos.

