



---

## **EJERCICIOS TUBARIOS**

### **INSTRUCCIONES**

- REALIZAR 30 VECES CADA CICLO, TRES VECES AL DIA.
- CADA CICLO INCLUYE TRES PASOS:
  1. **TAPAR LA NARIZ CON DOS DEDOS, OCLUYENDO AMBAS FOSAS NAALES**
  2. **INFLAR LAS MEJILLAS FUERTE SIN FUGAR AIRE POR LOS LABIOS (VALSALVA)**
  3. **TRAGAR SALIVA (TOYNBEE)**
- PODRIA SENTIR RUIDOS O SENSACION DE PLENITUD EN EL OIDO.
- SEGUIR LA INDICACIONES DEL MÉDICO.
- TOMAR LOS MEDICAMENOS QUE EL MÉDICO SEÑALE.

### **CONSEJOS**

1. **TOMAR TODOS SUS LIQUIDOS CON UN POPOTE (POPOTE INFANTIL).**
2. **MASCAR CHICLE SIN AZUCAR, SOLO EN CASO DE NO TENER PROBLEMAS DENTALES O DE MANDIBULA.**
3. **EVITE EN LO POSIBLE LOS VIAJES LARGOS EN CARRETERA O EN AVION.**
4. **DE HACERLO, UTILICE UN DESCONGESTIVO NASAL PREVIAMENTE.**
5. **EVITE RESPIRAR POLVOS, PERFUMENES, DETERGENTES.**
6. **EVITE LAS MASCOTAS O ANIMALES CON PELO O PLUMAS ABUNDANTES.**
7. **EVITE LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA.**
8. **EVITE LOS DEPORTES ACUATICOS.**
9. **EVITE ALIMENTOS O BEBIDAS FRIOS O MUY CALIENTES.**
10. **NO SE AUTOMEDIQUE, PODRIA AGRAVAR SU PROBLEMA.**
11. **EN CASO DE DOLOR, TOS O INFECCION DE OIDOS, NARIZ O GARGANTA FAVOR DE ACUDIR CON SU OTORRINOLARINGOLOGO.**