

Hablemos Acerca De...

Técnicas respiratorias

Aprender las técnicas respiratorias puede ayudarle a relajarse. También puede ayudarle a fortalecer sus pulmones y facilitar la respiración. Estas técnicas incluyen: respiración diafragmática (desde el abdomen), respiración localizada, respiración controlada y respiración cuadrada.

¿Qué es la respiración diafragmática?

La respiración diafragmática es una técnica que fortalece el diafragma, un músculo grande en la base de los pulmones, a través de la respiración profunda. Aprenderá a usar el diafragma en lugar de los músculos superiores del pecho. La respiración diafragmática puede ayudarle a relajarse y a respirar más fácilmente.

La respiración diafragmática no sustituye a los medicamentos ni a otros tratamientos, pero puede ayudarle a respirar más fácilmente en determinadas situaciones.

¿Cómo practico la respiración diafragmática?

- Relaje el cuello y los músculos de los hombros.
- Póngase cómodo acostado o sentado.
- Coloque una mano en la parte superior de su pecho y la otra mano encima de la línea de la cintura para sentir el movimiento del diafragma.
- Inhale una vez a través de la nariz y sienta como la mano sobre su estómago se mueve hacia arriba. La mano sobre su pecho no debe moverse.
- Espire lenta y suavemente por la boca con los labios en la posición que pondría si fuera a silbar. Deje que la mano sobre su estómago se mueva hacia adentro a medida que exhala.
- Exhale al menos el doble de tiempo que tarda en inhalar. Por ejemplo, cuente hasta 2 cuando inspira aire. Luego, cuente hasta 4 cuando exhala.



¿Qué es la respiración localizada?

La respiración localizada es una técnica que le ayuda a concentrarse en sus inhalaciones y exhalaciones. Puede ayudarle cuando se siente ansioso o estresado. También puede practicar la respiración localizada mientras medita o mientras imagina un escena nueva (visualización).

¿Cómo practico la respiración localizada?

- Siéntese o acuéstese.
- Coloque las manos sobre el estómago o sobre el pecho. Sienta cómo sus manos suben y bajan mientras exhala e inhala. (Si está acostado, puede que sienta que sus manos suben más sobre el abdomen que sobre el pecho).
- Inhale por la nariz como si oliera una flor. Note cómo siente su respiración en el pecho y en el abdomen. Exhale como si soplara las velas de su cumpleaños.
- Cada vez que exhala, sentirá que su cuerpo se relaja más y más. Repita los ejercicios entre 5 y 10 minutos.

¿Qué es la respiración controlada?

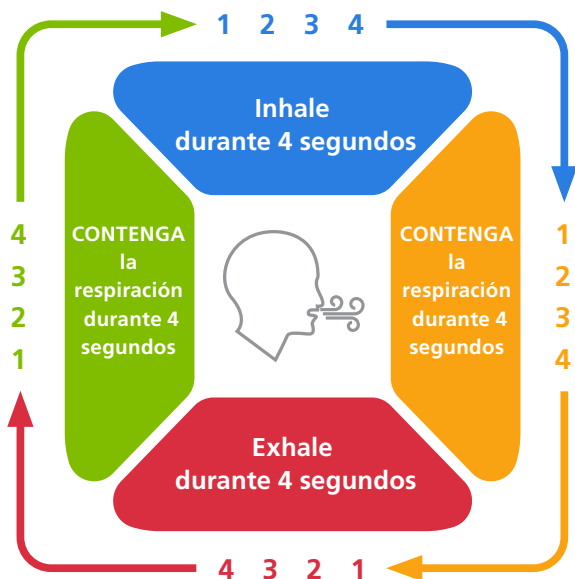
La respiración controlada es una técnica que le ayuda a tomar respiraciones cortas y profundas usando el diafragma. Puede ayudarle a relajarse cuando está ansioso y darle sensación de control. Puede visualizar la respiración controlada como soplar burbujas lentamente, ya que requiere el mismo tipo de respiración.

¿Cómo practico la respiración controlada?

- Siéntese o acuéstese en un lugar cómodo y tranquilo.
- Programe un cronómetro para 5 o 10 minutos.
- Cierre los ojos y escuche el sonido de un reloj, de un metrónomo u otro sonido repetitivo.
- Piense cómo inhala y exhala.
- Sienta el patrón de su respiración con el sonido que está escuchando.
- Enfóquese en el patrón mientras sigue respirando.

¿Qué es la respiración cuadrada?

La respiración cuadrada es una forma de controlar su respiración mientras cuenta hasta 4. Puede ayudarle a calmarse y a aliviar el estrés. También puede usar la respiración cuadrada con la meditación visualizando un objeto de cuatro lados, como una ventana o el marco de un cuadro.



¿Cómo practico la respiración cuadrada?

- Siéntese o acuéstese.
- Inhale por la nariz como si oliera una flor mientras cuenta hasta 4.
- Contenga la respiración mientras cuenta hasta 4.
- Exhale como si soplara burbujas mientras cuenta hasta 4.
- Haga una pausa contando hasta 4.
- Mientras respira, dibuje un cuadrado en el aire con su dedo, empezando en la esquina inferior izquierda.
- Repita durante 5 a 10 minutos.

¿Cómo puedo hacer que las técnicas respiratorias sean más simples?

Los siguientes consejos pueden ayudarle a hacer más fáciles las técnicas respiratorias:

- Practique cuando no está estresado ni dolorido.
- Haga los ejercicios diariamente entre 5 y 10 minutos cada vez.
- Busque un lugar tranquilo donde pueda sentarse o acostarse cómodamente con sus ojos cerrados.
- Practique al menos una de las técnicas mientras está acostado en la cama antes de dormir.

Notas

Breathing techniques

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.