

Respiración Diafragmática

Cuando usted no puede respirar, es normal sentirse ansioso, pero con eso sólo se logra empeorar las cosas. Los músculos se ponen tensos y necesitan más oxígeno, lo que le hará respirar más rápido, trabajar más para obtener más oxígeno y sentirse aún más ansioso.

Una parte importante de vivir con una enfermedad crónica de los pulmones es poder controlar la respiración. La respiración diafragmática le ayudará a manejar la dificultad de respirar y la ansiedad que le causa.

Cuando usted se sienta corto de respiración, haga todo lo que pueda para relajarse y controlar la respiración. **Practique estos ejercicios cuando no sienta dificultad para respirar de manera que esté listo para usar estas técnicas cuando las necesite.** Si está preparado cuando se presente la dificultad de respirar, usted la superará con mucha más facilidad y menos ansiedad.

Ejercicio 1

1. Siéntese o párese cómodamente manteniendo una buena postura.
2. Colóquese las manos a los lados sobre las costillas inferiores.
3. Sienta las costillas inferiores moverse hacia dentro a medida que usted exhala lentamente a través de los labios fruncidos. (Para fruncir los labios, pretenda que va a silbar.)
4. Inhale lentamente a través de la nariz, sintiendo cómo se expanden sus costillas inferiores.
5. Descanse después de 3 ó 4 respiraciones.



Respiración Diafragmática

Ejercicio 2

1. Siéntese cómodamente en una buena postura o recuéstese sobre la espalda con la cabeza y las rodillas apoyadas en almohadas.
2. Colóquese una mano en pecho para verificar el movimiento de los músculos de las costillas.
3. Coloque la otra mano en el medio del estómago para sentir el movimiento del diafragma.
4. Contraiga los músculos del estómago a medida que exhala lentamente a través de los labios fruncidos. (Frunza los labios como si fuera a silbar.)
5. Inhale a través de la nariz, sintiendo el estómago relajarse y expandirse hacia adelante.
6. Descanse después de 3 ó 4 respiraciones.



Practique estos ejercicios
_____ veces al día.

