

# Respiración con los labios fruncidos



## De qué manera le puede ayudar

Cuando usted padece de Neuropatía Obstructiva Crónica o COPD (por sus siglas en inglés), sus pulmones hacen un mejor trabajo aspirando el aire que dejándolo salir, lo cual hace que quede **aire rancio** atrapado en los pulmones, de manera que usted no puede respirar hondo. Esto hace que usted se sienta corto de respiración o que cause presión en su pecho.

Cuando esté experimentando dificultades para respirar, **respirar más rápido no le será de ayuda. La respiración con los labios fruncidos le ayudará** debido a que hace más lenta la respiración para que los pulmones lesionados puedan trabajar mejor.

## Cómo hacerla

Cuando se le haga difícil respirar, siga estos pasos:

1. **Aspire** (inhale) lentamente por la nariz mientras cuenta hasta 2.
2. **Frunza los labios** como si fuera a silbar.
3. **Expulse el aire** (exhale) lentamente a través de los labios fruncidos mientras cuenta hasta 4. (Exhale dos veces más lentamente que al inhalar.) Deje escapar el aire naturalmente. No fuerce el aire para que salga de sus pulmones.
4. Mantenga los labios fruncidos mientras respira hasta que ya no se sienta corto de respiración.
5. Aprenda a respirar con los labios fruncidos mientras realiza todas sus actividades.

Aspire lentamente  
mientras cuenta  
hasta 2



Exhale lentamente  
mientras cuenta  
hasta 4



## Ahora practique la respiración con los labios fruncidos.

Cuando se sienta corto de respiración, le ayudará a mantenerse calmado y a volver a respirar normalmente.

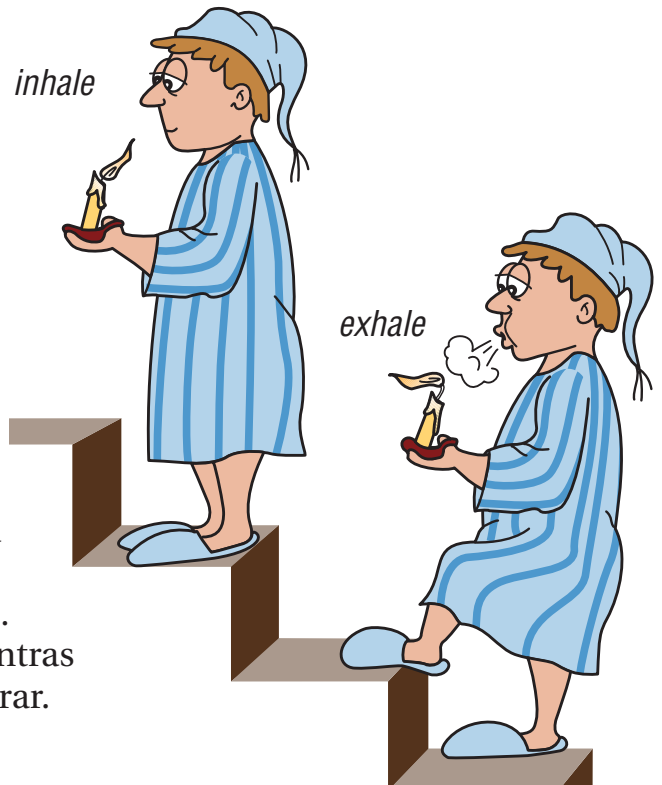


# Respiración con los labios fruncidos

## Cuándo y dónde practicarla

Se puede practicar la respiración con los labios fruncidos en **cualquier parte y a cualquier hora**. Trate de hacerla antes de usar el inhalador, durante el descanso para tomar un café o cuando esté mirando la televisión.

Cuando usted haga algo que le haga sentirse corto de respiración (como cuando hace ejercicio o se ocupa de las labores caseras), la respiración con los labios fruncidos le ayudará a respirar mejor. **Exhale mientras esté realizando la parte de “trabajo”** del ejercicio o actividad. Por ejemplo, cuando haga ejercicios “sit-up”, exhale al levantarse y aspire mientras se encuentra en la posición horizontal. Si usted está subiendo una escalera, exhale mientras esté subiendo y luego haga una pausa para aspirar.



## Si usted se siente débil



Practique la respiración con los labios fruncidos \_\_\_\_\_ veces todos los días.

Si usted se siente débil o cansado cuando necesite practicar la respiración con los labios fruncidos, siga estos pasos antes de hacer los ejercicios de respiración:

- Siéntese derecho en una silla con sus antebrazos y codos apoyados en una mesa. Esto elevará sus hombros y le ayudará a reducir el trabajo de respirar.
- Inclínese hacia delante. Esto le ayudará a hacer entrar una cantidad más grande de aire fresco en sus pulmones.
- Practique la respiración con los labios fruncidos de la manera más normal que le sea posible

**No espere hasta que usted esté pasando por una crisis respiratoria para aprender a respirar mejor. Practique la respiración con los labios fruncidos todos los días.**