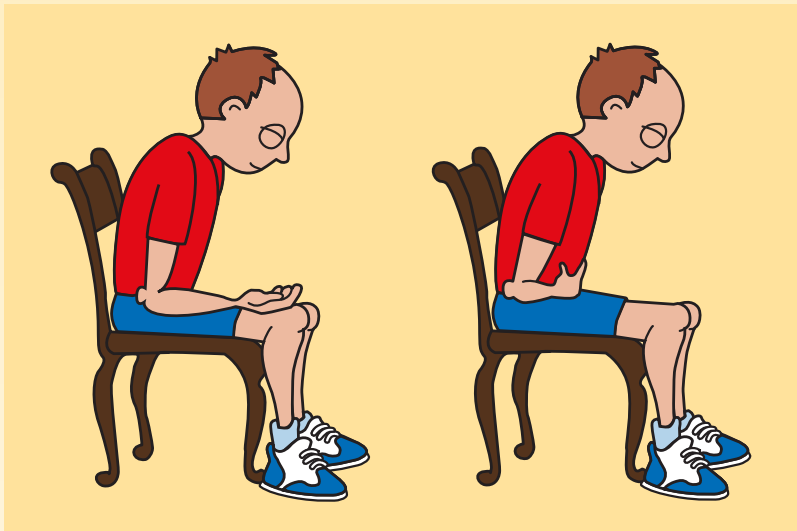


# Cuando usted no pueda respirar

Muchas cosas pueden hacer que usted se sienta corto de respiración. Una corta caminata, bajarse del carro o tomar un baño puede dificultar la respiración. **Cuando se sienta corto de respiración**, no sienta pánico. Escoja una de **las posiciones para respirar** que se indican a continuación, y siga los pasos que aparecen en el reverso de esta página.

## Posiciones para respirar (escoja una)



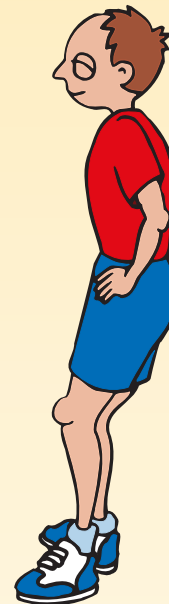
### Sentado (sin mesa)

**Siéntese** apoyando los pies en el piso y la espalda contra el respaldar de una silla. Permita que su cabeza se incline hacia delante, relaje sus hombros y mantenga sus rodillas hacia delante. Descanse los brazos y las manos sobre los muslos, con las palmas de las manos hacia arriba **o** descanse las manos sobre el estómago. (No se apoye sobre las manos.)



### Sentado (a la mesa)

Ponga una silla cerca de una mesa. Siéntese en la silla con los pies en el piso. Coloque los codos y antebrazos sobre la mesa e incline la cabeza hacia delante.



### Parado

**Párese** con la espalda contra una superficie firme como una pared o un poste. Párese con los pies ligeramente apartados (alejados de la pared) y relaje la cabeza y los hombros.



# Cuando usted no pueda respirar

## Qué hacer

1. Cuando descanse en **una de las posiciones para respirar**, aspire por la nariz y exhale por la boca. Trate de disminuir el ritmo de la respiración. Entre más lentamente respire usted, más oxígeno puede hacer entrar en su cuerpo.
2. Comience a respirar por la nariz. **Frunza los labios para respirar** si eso le ayuda.
3. Disminuya más el ritmo de la respiración. Comience **la respiración diafragmática**
4. Manténgase en la posición de respirar durante otros 5 minutos o hasta que usted pueda respirar con facilidad otra vez.

## Cómo respirar con los labios fruncidos

1. Respire (inhale) por la nariz a medida que cuenta lentamente hasta 2.
2. Frunza los labios como si fuera a silbar.
3. Respire suavemente con los labios fruncidos mientras cuenta lentamente hasta 4. (Exhale dos veces más lentamente de lo que usted aspira.) Permita que el aire escape con naturalidad. No fuerce el aire para que salga de sus pulmones.
4. Mantenga los labios fruncidos para respirar hasta que usted ya no se sienta corto de respiración.



## Cómo hacer la respiración diafragmática

1. Siéntese o póngase de pie cómodamente con la espalda derecha
2. Coloque las manos a los lados sobre las costillas inferiores.
3. Sienta el movimiento de las costillas inferiores hacia adentro a medida que usted exhala lentamente a través de los labios fruncidos.
4. Inhale lentamente por la nariz, y sienta cómo se expanden las costillas inferiores.
5. Descanse después de respirar 3 ó 4 veces.

