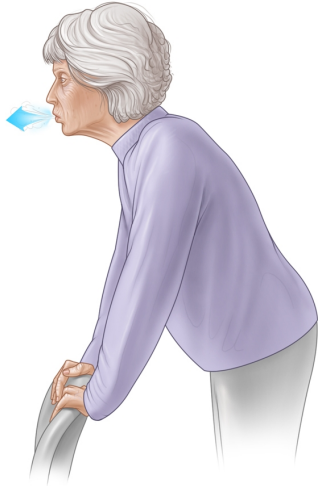


EPOC: Técnicas útiles de respiración - [COPD: Helpful Breathing Techniques]



Respirar se hace difícil cuando se tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Es posible que realice inspiraciones rápidas y cortas. Al respirar de esta manera es más difícil que el aire llegue a los pulmones. Pero aprender algunas formas de controlar la respiración podría ser de ayuda. Podría sentirse mejor y ser capaz de hacer más cosas.

Existen tres formas básicas de controlar la respiración:

- Respiración con los labios fruncidos
- Respiración diafragmática
- Respiración mientras se inclina

Úselas cuando sienta más falta de aire de lo normal. Práctiquelas tanto como pueda para que las pueda realizar bien.

Respiración con los labios fruncidos

La respiración con los labios fruncidos le puede ayudar a exhalar más aire, de tal forma

que la siguiente inhalación pueda ser más profunda. Disminuye la falta de aire y mejora su capacidad para hacer ejercicio. En este tipo de respiración usted inhala por la nariz y exhala por la boca mientras mantiene los labios casi cerrados. Inhale durante aproximadamente 4 segundos y exhale durante 6 a 8 segundos.

Respiración diafragmática

La respiración diafragmática ayuda a expandir los pulmones para que les entre más aire. A muchas personas con EPOC les resulta útil este método de respiración.

- Acuéstese de espalda o apóyese sobre varias almohadas. Con una mano en el vientre y la otra en el pecho, inhale. Saque el abdomen todo lo que pueda. Debe poder sentir que la mano en su vientre se mueve hacia afuera, mientras que la mano sobre su pecho no debe moverse.
- Al exhalar, debe poder sentir que la mano que está sobre el abdomen se mueve hacia adentro.
- Una vez que haya logrado hacer la respiración diafragmática estando acostado, puede aprender a hacerla sentado o estando de pie.
- Practique la respiración diafragmática durante 20 minutos, 2 ó 3 veces al día.

Respiración mientras se inclina hacia adelante

La respiración mientras se flexiona hacia adelante a la altura de la cintura puede facilitar la respiración. Puede reducir la falta de aire mientras hace ejercicio o mientras descansa. Inclinar hacia adelante puede favorecer la respiración debido a que ayuda al diafragma a moverse con más facilidad. El diafragma es

una lámina grande de músculo que separa los pulmones del abdomen. Ayuda a llevar el aire a los pulmones al respirar.



© 2007-2012 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para cada decisión de la salud, y el logo de Healthwise son marcas de fábrica de Healthwise, Incorporated. Esta información no reemplaza la consulta médica. Healthwise niega toda garantía y responsabilidad por el uso de esta información. 2011-11-07-zp3714