

# ¿Qué son las técnicas de respiración?

Las técnicas de respiración son ejercicios para observar y controlar la respiración, para que sea un movimiento que se hace a propósito. Estas técnicas se pueden usar con otras actividades como el yoga o el tai chi. También se pueden usar estas técnicas con la meditación. La respiración a veces se clasifica con otras técnicas de relajación como las imágenes guiadas y la autohipnosis. Estas técnicas actúan sobre todo en el sistema respiratorio y nervioso. Serán de ayuda en un gran número de cuestiones relacionadas con la salud. Como respirar es parte de nuestra vida diaria, las distintas técnicas respiratorias no presentan muchos riesgos o efectos secundarios. Son fáciles de hacer y se pueden incorporar a sus quehaceres tanto como las necesite



## ¿PARA QUÉ SON BUENAS LAS TÉCNICAS RESPIRATORIAS?

Las técnicas respiratorias son fáciles de hacer en casa, el trabajo o la escuela después de que el doctor le haya dado algunas instrucciones breves. Algunas de las dolencias para las que las técnicas respiratorias pueden ser de ayuda:

- Ansiedad
- Control del mal humor o la ira
- Asma
- Parto, específicamente durante los dolores
- EOPC cuando se usa con Tai Chi
- Depresión
- Presión sanguínea alta, a corto plazo
- Insomnio
- Dolor
- Reducción del estrés
- Apetito incontrolable
- Crear energía o estado de alerta

## ¿HAY EFECTOS SECUNDARIOS O RIESGOS?

Los ejercicios de respiración pueden ser muy difíciles para las personas con trastornos de ansiedad generalizada. Se debe tener cuidado si comienza a tener pensamientos que le causan temor o pérdida de control. A veces, se pueden sentir mareos leves al hacer los ejercicios de respiración. Si en algún momento durante las técnicas de respiración se siente intranquilo, lentamente deje de hacer el ejercicio y vuelva a la respiración normal.

For more information, scan the QR code below, or visit [nciph.org/técnicas\\_de\\_respiración](http://nciph.org/técnicas_de_respiración)



## ¿CÓMO SE HACEN LAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN?

Hay muchos tipos de técnicas de respiración. Los siguientes son un par de ejemplos: Hable con el profesional médico para aprender más sobre las técnicas.

### TÉCNICA 1: RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Use this technique for relaxation.

- Paso 1: Coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre el estómago.
- Paso 2: Respire por la nariz mientras cuenta hasta 4. La mano sobre el estómago debe elevarse más que la del pecho. Concentre la mente en la parte de la nariz donde entra el aire.
- Paso 3: Exhale mientras cuenta hasta 6-8. Una vez que haya terminado de exhalar, apriete los músculos abdominales una vez para asegurarse de que todo el aire este fuera de sus pulmones.
- Paso 4: Repita hasta un total de 20 respiraciones. Cada respiración debe durar unos 10 segundos.

### TÉCNICA 2: RESPIRACIÓN ESTIMULANTE (TAMBIÉN LLAMADA RESPIRACIÓN DE FUELLE)

¡Utilice esta técnica cuando necesite energía adicional!

- Paso 1: Mantenga la boca cerrada. Inhale y exhale rápidamente a través de la nariz lo más rápido posible. Será ruidoso.
- Paso 2: Trate de inspirar y exhalar tres veces por segundo. No haga más de 15 segundos en total en su primer intento. Respire normalmente después de cada ciclo.
- Paso 3: Cada vez que practique, aumente el tiempo en 5 segundos hasta que alcance un minuto completo por ciclo o lo que le resulte cómodo.

Puede sentir el esfuerzo localizado en la parte posterior del cuello, el estómago y el pecho; de forma similar a cómo se siente después de un entrenamiento.

