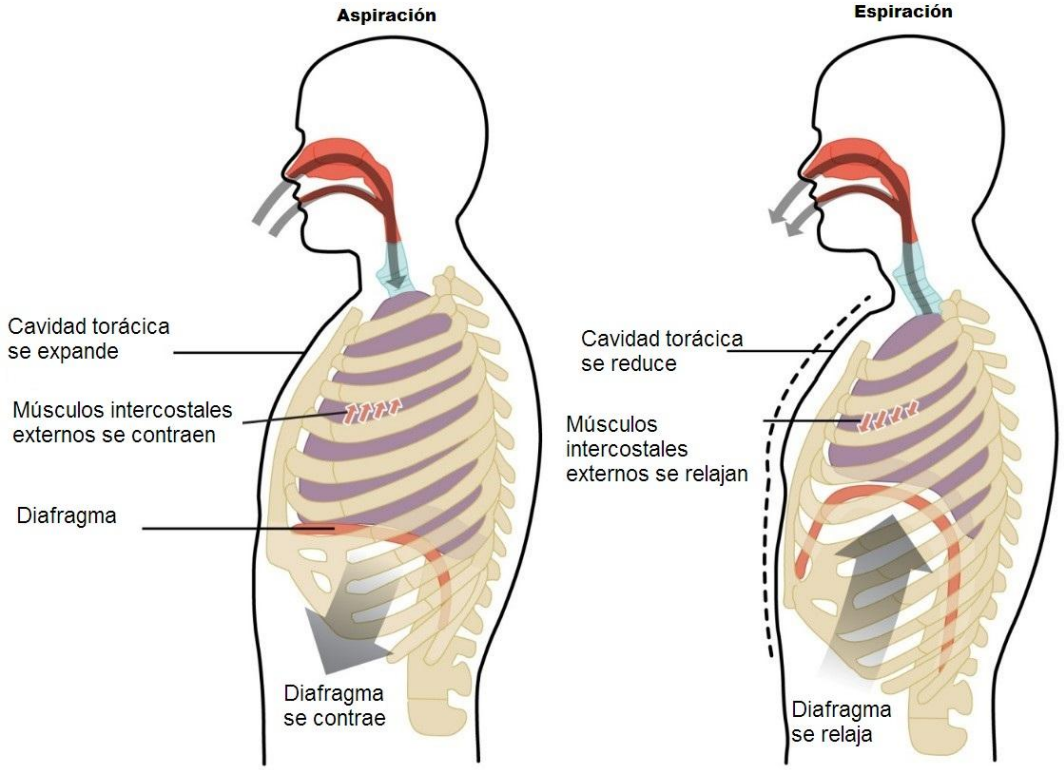
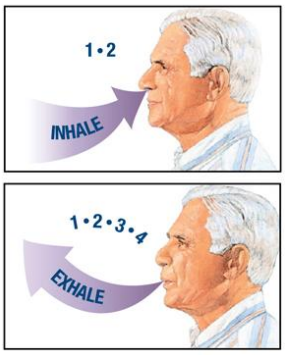
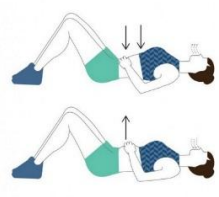
Boulder Community Health

EDUCACIÓN DEL PACIENTE

Técnicas útiles de respiración para gente con enfermedad pulmonar

Instrucciones del paciente	
¿Por qué usar estas técnicas de respiración?	Los principales músculos utilizados para la respiración normal son el diafragma y los músculos de las costillas. Cuando el diafragma se debilita, las personas con enfermedad pulmonar pueden desarrollar un patrón de respiración que utiliza otros músculos (cuello, hombros, costillas) para respirar. La respiración diafragmática y la respiración con los labios fruncidos son técnicas que ayudan a corregir este hábito fortaleciendo el diafragma y los músculos abdominales. Estas técnicas permiten que entre y salga más aire de los pulmones sin cansar los músculos del pecho. 
Al usar estas técnicas:	• mejorará la forma en que el aire entra y sale de los pulmones • ayudará a liberar el aire atrapado en los pulmones • mantendrá abiertas las vías respiratorias por más tiempo y facilitará la respiración • ayudará a disminuir la frecuencia respiratoria • aliviará la dificultad para respirar • causará relajación general

Respiración con los labios fruncidos	La respiración con los labios fruncidos es una de las formas más sencillas de controlar la dificultad para respirar que puede sentir con una enfermedad pulmonar. Esta técnica le brinda una forma de reducir la velocidad de su respiración, haciendo que cada respiración sea más efectiva. • Paso 1: Relaje los músculos del cuello y los hombros. • Paso 2: Manteniendo la boca cerrada, respire lenta y suavemente por la nariz mientras cuenta hasta dos. • Paso 3: Frunza los labios (como si estuviera tratando de silbar o apagar velas). • Paso 4: Exhale lentamente a través de los labios fruncidos contando hasta cuatro.  Image: BreathingLabs (n.d.)
Respiración diafragmática	• Paso 1: Acuéstese o siéntese en una silla con la cabeza y los hombros apoyados. • Paso 2: Coloque su mano sobre su barriga, en su ombligo, y relájese. • Paso 3: Inhale por la nariz mientras empujas suavemente la barriga hacia afuera. Tu mano debe elevarse hacia afuera mientras inhala lentamente. • Paso 4: Coloque la otra mano en la parte superior del pecho para asegurarse de que se mueve lo menos posible. • Paso 5: Exhale lentamente con los labios fruncidos mientras empuja suavemente hacia adentro y hacia arriba con la mano para ayudar a vaciar los pulmones. • Paso 6: Repita. Practique la técnica sentado o de pie hasta que se sienta cómodo haciéndola en cualquier lugar.  Image: mypain.ca (n.d.)

Para obtener más información, hable con su médico, enfermera o terapeuta respiratorio.

Este material es solo para fines informativos. No reemplaza el consejo o recomendación de un médico o profesional de la salud. BCH hace todo lo posible para proporcionar información precisa y oportuna, pero no ofrece ninguna garantía al respecto. Debe consultar y confiar en el consejo de su médico o profesional de la salud. Last reviewed: 08/2025