

EPOC: Entrenamiento de Respiraciones

Cuando uno tiene EPOC, una respiración normal no entrega suficiente oxígeno en el cuerpo y no elimina el dióxido de carbono como debe hacerlo.

Pero puede aprender maneras de respirar que pueden ayudarlo a eliminar más dióxido de carbono y que entre más oxígeno. En poco tiempo, se va a sentir mejor y va a poder hacer más.

Algo que lo va a ayudar a respirar mejor es la respiración con labios fruncidos.

Cuando usted respira con labios fruncidos, mantiene sus vías respiratorias abiertas por más tiempo.

Esto elimina más aire estancado en sus pulmones y ayuda a mejorar la falta de respiración.

Para respirar con los labios fruncidos, debe respirar por la nariz hacia adentro y contar hasta dos. Mantenga la boca cerrada.

Ahora frunza los labios como si fuera a chiflar y exhale lentamente.

“La razón de esto, es para darle la oportunidad de recibir más oxígeno”

La respiración diafragmática es otra manera de eliminar el dióxido de carbono de sus pulmones.

Ésta vuelve a entrenar al diafragma, el músculo más fuerte de los músculos respiratorios, para forzar el aire estancado hacia afuera.

Así es como se hace.

Primero siéntese o recuéstese.

Coloque una mano en su pecho y la otra en su estómago.

Respire hacia adentro lentamente por la nariz.

Debe sentir como se expande el estómago cuando respira hacia adentro, su pecho no debe moverse.

Exhale lentamente, tomando el doble de tiempo que le tomó inhalar.

Ahora, tome unos momentos para practicar la respiración con labios fruncidos y la respiración diafragmática al mismo tiempo.

Primero respire hacia afuera con los labios fruncidos.

Ahora, respire hacia adentro por la nariz contando hasta el dos. Debe sentir que su vientre se expande conforme se baja el diafragma y se llenan los pulmones de aire.

Mantenga la boca cerrada.

Ahora frunza los labios como si fuera a chiflar y lentamente exhale contando hasta el seis.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips[®]

EPOC: Entrenamiento de Respiraciones

No se preocupe si no lo hace bien de inmediato, o si no logra su meta de respirar hasta llegar a los 6 segundos la primera vez. Siga practicando.

Conforme empieza a usar estas prácticas, trate de hacerlas juntas por unos cuantos minutos tres o cuatro veces al día.

Se volverán algo automático con la práctica.

Haga estos ejercicios durante todas sus actividades diarias.

Pueden hacer una gran diferencia en lo bien que puede hacer incluso las tareas más pequeñas.

Las respiraciones con labios fruncidos y diafragmáticas pueden aumentar su energía y ayudarlo a evitar la falta de respiración con más frecuencia.