

Problemas Pulmonares: Ejercicios de Respiración

Problemas de salud, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), dificultan respirar. Hay ejercicios y cosas que puede hacer para mover el aire dentro y fuera de los pulmones y sentirse mejor. Hacer estos ejercicios regularmente le ayudan a su respiración.

Practicándolos con frecuencia lo prepara para usarlos bien cuando los necesite. Primero, veamos a la respiración con los labios fruncidos. Este le ayuda a respirar más aire para que la próxima respiración sea más profunda.

Lo hace inhalando por la nariz y exhalando por la boca, casi cerrando los labios. Inhale por la nariz durante 2 segundos. Luego, mantenga los labios casi cerrados y exhale más tiempo, de 4 a 6 segundos.

Imagine como “oler flores” para inhalar y “soplar una vela” para exhalar. El siguiente ejercicio es llamado respiración diafragmática o abdominal. Expande los pulmones para tomar más aire. También fortalece el diafragma.

Su diafragma es un músculo grande que separa a los pulmones del abdomen. Lleva aire a los pulmones conforme usted respira. Acuéstese boca arriba o apóyese en varias almohadas.

También puede sentarse en una silla o estar de pie. Ponga una mano en el vientre y la otra en el pecho. Inhale por la nariz. Permita que su respiración empuje su vientre lo más posible.

Tiene que sentir que la mano en su vientre se mueve, y la otra mano en el pecho, no se mueve. Al exhalar a través de la boca, debe sentir que la mano en su vientre se hunde. Practique ambos ejercicios, la respiración con labios fruncidos y la abdominal, 3 o 4 veces al día.

Haga cada ejercicio durante 10 minutos. Conforme se sienta más comfortable haciendo los ejercicios respiratorios diario, podrá hacerlos para sentirse mejor al faltarle el aire. Hay otro consejo para cuándo le falte el aire.

Trate de respirar al momento que se inclina hacia adelante a la altura de la cintura. Inclínese ligeramente hacia adelante a la altura de la cintura, manteniendo la espalda recta. Si está parado, quizá quiera apoyar sus manos en la orilla de una mesa o el respaldo de una silla.

Inclinarse hacia adelante ayuda al diafragma a moverse con más facilidad. Puede hacerlo mientras hace ejercicio o cuando descansa. Y también estando sentado.

Con cada respiración, estos ejercicios son justo lo que necesita, para mejorar cómo se siente y respira.