

# Control de la respiración

## *Managing Your Breath*

Puede sentir que le falta el aliento cuando realiza sus actividades habituales. La falta de aliento puede ocurrir por muchas razones. Puede hacerle sentir miedo, ansiedad o pánico y puede limitar sus actividades.

### Posturas de descanso



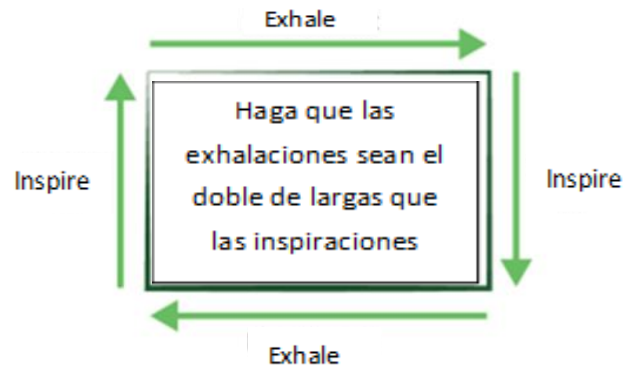
La postura puede influir en la profundidad de la respiración. Las tres posturas ilustradas (a la izquierda) pueden ayudarle a aliviar la falta de aliento cuando está descansando o acaba de terminar una actividad. Cuando esté en la posición, concéntrese en relajar las manos, las muñecas, los hombros, el cuello y la mandíbula. Puede adoptar cualquier postura que le resulte cómoda para respirar.

### Estrategias para respirar

Una vez que haya encontrado una postura que le permita relajarse, utilice estrategias de respiración que le ayuden a sentir que tiene el control. Pruebe ambas estrategias para encontrar la que le resulte más útil.

#### 1. Respire siguiendo un rectángulo

- Busque a su alrededor un rectángulo como una ventana, una puerta, un cuadro o una pantalla de televisión.
- Siga los lados del rectángulo con la vista.
- **Inspire** cuando recorra los lados **cortos** y **exhale** cuando recorra los lados **largos**.
- Siga los lados lentamente, pausando en las esquinas para ayudar a que su respiración sea más lenta.



# Control de la respiración

## *Managing Your Breath*

### 2. Respiración diafragmática

El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y por encima del estómago. Concentrarse en este músculo puede ayudar a ralentizar y regular la respiración. Esto también puede ayudar a disminuir el dolor, regular la frecuencia cardíaca y relajar la mente y el cuerpo.

- Póngase en una posición cómoda.
- Coloque una mano en el pecho y otra en el estómago. Sienta cuál se mueve mientras respira.
- Inspire por la nariz durante 3 a 5 segundos. Concéntrese en llevar el aire al estómago y sienta como la mano empieza a elevarse. El pecho debe permanecer inmóvil.
- Exhale por la boca durante 3 a 5 segundos. Expulse el aire de manera lenta y tranquila dejando que baje el estómago.

**Pruebe estas estrategias de respiración 3 a 4 veces al día.**

**Hable con su proveedor de salud si sigue experimentando dificultades para respirar a pesar de utilizar estas estrategias.**

**¿Busca más información o ayuda?**

1. **Programa de respiración de Stasis:** [www.stasis.life](http://www.stasis.life)
2. **Ejercicios de respiración de Johns Hopkins:**  
[www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises](http://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises)