

La Respiración Diafragmática

El diafragma es el músculo más eficiente para respirar. Es un músculo grande, en forma de domo localizado en la base de los pulmones. Sus músculos abdominales ayudan a mover el diafragma y darle más poder para vaciar sus pulmones. Pero la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD) puede impedir que el diafragma trabaje eficazmente.

Cuando usted tiene una enfermedad pulmonar, el aire a menudo se queda atrapado en los pulmones, y se empuja el diafragma hacia abajo. Los músculos del cuello y del pecho luego deben trabajar mas para poder respirar. Esto puede dejar el diafragma debilitado y aplastado, provocando que trabaje de manera menos eficaz.

La respiración diafragmática lo ayuda a usar el diafragma correctamente para poder:

- Fortalecer el diafragma
- Disminuir el trabajo de respiración al disminuir la tasa de respiración.
- Disminuir la demanda de oxígeno
- Utilizar menos energía para respirar.

La técnica diafragmática de respiración es la siguiente:

1. Póngase boca arriba en una superficie plana o en la cama, con sus rodillas flexionadas y con un soporte (almohada) en su cabeza. Usted puede usar una almohada bajo sus rodillas para soportar sus piernas. Coloque una mano en la parte superior del pecho y la otra simplemente debajo de su caja torácica. Esto le permitirá sentir su movimiento del diafragma cuando usted respira.



2. Aspire lentamente a través de su nariz a fin de que su estómago se mueva fuera en contra de su mano. La mano en su pecho debería permanecer tan quieta como sea posible.

3. Apriétese sus músculos del estómago, dejarlos mover hacia dentro cuando usted exhale. La mano en su pecho superior debe permanecer tan quieta como sea posible.



Mientras esta aprendiendo esta técnica puede realizar este ejercicio en una cama. Cuando ya tenga practica puede realizar los mismos ejercicios cuando se encuentre sentado.

Para realizar este ejercicio al sentarse en una silla debe realizar los siguiente:

1. Siéntese cómodamente, con las rodillas flexionadas de rodillas y hombros cabeza y cuello relajados.
2. Coloque una mano en su pecho superior y el otro simplemente debajo de su caja torácica. Esto le permitirá sentir el movimiento del diafragma cuando usted respira.
3. Apriete sus músculos del estómago, déjelos moverse hacia dentro cuando usted exhale . La mano en su pecho superior debe permanecer tan quieta como sea posible.



Nota: Usted se dará cuenta de que se necesita de un mayor esfuerzo para poder respirar utilizando el diafragma adecuadamente. . Al principio, usted probablemente se cansará al hacer este ejercicio. Pero continúelo, porque con práctica continuada, la respiración diafragmática se volverá fácil y automática.

¿Cada cuánto debería practicar este ejercicio?

Al principio, practique de 5-10 minutos cerca de 3-4 al día. Gradualmente aumente la cantidad de tiempo que usted gasta en hacer este ejercicio, y si puede aumente el esfuerzo del ejercicio colocando un libro en su abdomen.

Esta información proviene de la Cleveland Clinic y no es su intención reemplazar el consejo de su médico o proveedor de servicios de salud. Por favor consulte a su proveedor de salud par información acerca de una condición médica específica. ©The Cleveland Clinic 2005.

Index # 9445