

La respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma. El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago. Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje. Cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (se mueve hacia adelante). Cuando los pulmones se vacían de aire el diafragma vuelve a subir y el estómago baja (se mueve hacia adentro). El resultado es una respiración lenta, uniforme y profunda.

Beneficios de la respiración diafragmática

- Reduce el dolor
- Ayuda con el ritmo cardíaco
- Reduce la ansiedad
- Reduce la tensión muscular
- Reduce el estrés
- Hace que la respiración sea más lenta

Cómo respirar con el diafragma

1. Póngase en una posición cómoda. Puede ser de pie, sentado o acostado boca arriba.

2. Póngase una mano en el pecho y la otra en el estómago.

La mano en su pecho no debe moverse. La mano encima de su estómago permitirá que sienta su estómago subir y bajar al respirar.

3. Inhale por la nariz si puede, por 3 a 5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permita que el estómago suba conforme el aire entra a sus pulmones.

4. Exhale por la boca si puede por 3-5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permita que su estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones.

5. Repita cada paso hasta que su cuerpo se sienta relajado.

Posición de las manos para la respiración diafragmática



Consejos útiles

- Concéntrese en la exhalación para mayor relajación.
- Use un reloj con segundero para llevar cuenta de su respiración.
- Nunca aguante la respiración ni jadee buscando aire.
- Si se siente mareado o se va a desmayar, regrese a su patrón normal de respiración.

① **Si tiene alguna pregunta llame a un miembro del equipo de UNC Recreational Therapy and Child Life al 984-974-1000.**

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 01/28/13