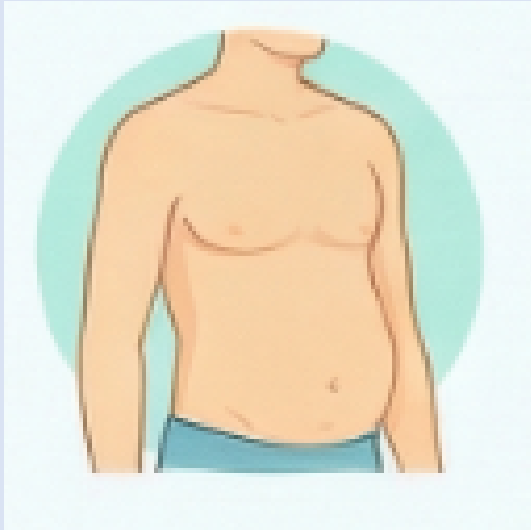


# GUÍA DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA EPOC Y ASMA

## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

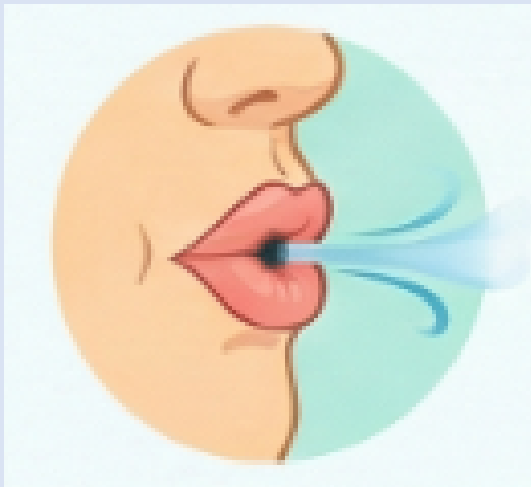


**Favorece** el uso del diafragma, disminuye la disnea y mejora la oxigenación.

Coloque una mano en el abdomen e inspire por la nariz, llevando el aire hacia la zona abdominal. El abdomen debe elevarse mientras el pecho permanece lo más quieto posible.

**Espire lentamente** por la boca. Repetir 5–10 veces, 2–3 veces al día.

## RESPIRACIÓN CON LABIOS FRUNCIDOS



Especialmente útil en EPOC para reducir la sensación de ahogo.

**Inspire suavemente** por la nariz y espire por la boca con los labios fruncidos, como si apagara una vela. La espiración debe ser lenta y controlada.

**Útil en momentos de disnea.**

## EJERCICIO DE EXPANSIÓN TORÁCICA



**Facilita** la llegada de aire a las bases pulmonares y mejora el patrón respiratorio.

Sentado y con la espalda recta, inspire profundamente por la nariz abriendo costillas.

Mantenga 2–3 segundos y espire lentamente.

## TOS EFICAZ



**Facilita** la eliminación de secreciones sin generar irritación bronquial excesiva.

**Previene** retención de secreciones y posibles infecciones.

**Inspire profundamente**, mantenga 1–2 segundos y realice una espiración fuerte con la boca abierta, produciendo un sonido parecido a “ha-ha”.  
Si se movilizan secreciones, realizar tos normal.

## CONTROL RESPIRATORIO DURANTE LA ACTIVIDAD



**Disminuye** la disnea asociada al esfuerzo físico.

**Facilita** las actividades diarias y mejora la tolerancia al ejercicio.

**Inspire** antes de comenzar un movimiento y **espire** mientras lo realiza. Por ejemplo: al levantarse de la cama, espire mientras se incorpora.

## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN RESPIRACIÓN CUADRADA



**Reduce** la ansiedad y mejora el control respiratorio.

Útil en pacientes con asma y en episodios de sensación de falta de aire relacionada con nerviosismo.

**Inhale** 4 segundos, **mantenga** 4 segundos,  
**Exhale** 4 segundos y **mantenga** 4 segundos.  
Repetir varias veces.

Podrás encontrar mas información en :

[Escuela Madrileña de Salud - Comunidad de Madrid](https://escueladesalud.comunidad.madrid)

<https://escueladesalud.comunidad.madrid>

