



Instrucciones de respiración diafragmática (desde la barriga)

El diafragma es el músculo más eficiente para la respiración. También es parte de los músculos de la zona central que ayudan a estabilizar la columna. Fortalecer este músculo lo ayudará a estar más preparado para las actividades después de la cirugía. Además, la respiración diafragmática regular y lenta ayuda a disminuir el estrés y a controlar el dolor, debido a que domina su sistema nervioso, lo cual lo ayudará bastante después de la cirugía.

A medida que inicia este proceso, es normal que le resulte desafiante o diferente al principio, en especial si su cuerpo está acostumbrado a respirar superficialmente. Vaya de a poco. Si se siente mareado al practicar, es un signo de que se está esforzando demasiado o respirando más de la cuenta. Cambiar de técnica puede ayudar. Practique por al menos 5 a 10 minutos, dos veces por día, en una posición cómoda y luego cambiando de posiciones.

TÉCNICA 1

Empiece por colocar una mano en el abdomen y otra en el esternón. Intente respirar suavemente solo hacia la mano en el abdomen (apunte a minimizar el movimiento en el esternón, donde está la otra mano). No se esfuerce en exceso. Debe ser un esfuerzo manejable. Si es demasiado difícil, pase a la siguiente técnica.



TÉCNICA 2

Intente inhalar contando hasta dos (tomándose un segundo por cada número que cuenta) y exhalar contando hasta tres. Si es demasiado rápido, intente inhalar en tres y exhalar en cuatro. Ajuste las cifras para que el ejercicio sea cómodo y no estresante. (Consejo: estirar la exhalación puede ayudar a que la siguiente respiración sea más profunda).

TÉCNICA 3

Inhale normalmente. Al exhalar, enfóquese en sacar completamente el aire de los pulmones. Haga una pausa y espere hasta que el cuerpo quiera volver a respirar. Libérese de toda sensación de esfuerzo. Debe ser algo fácil.

TÉCNICA 4

Imagine un orificio para respirar (como en una ballena o delfín) en la planta de cada pie. Con cada respiración, imagine que respira por la planta de los pies, hacia el abdomen. Al exhalar, revierta lo anterior e imagine que exhala desde la planta de los pies.

Si todo esto le resulta muy difícil, pruebe las técnicas acostado boca abajo para estar más consciente de su respiración. Esto puede ayudarlo a sentir el músculo del diafragma aunque esté respirando con mínimo esfuerzo. Practique 5 minutos por vez, enfocándose en la sensación de respiración profunda.

Otros consejos: Use Internet para su provecho. Si busca videos sobre respiración diafragmática, encontrará muchos con instrucciones y demostraciones. Comuníquese con nosotros si tiene cualquier dificultad. Contacte al gerente del programa al 401-793-2439.