

## RESPIRACIÓN PROFUNDA O DIAFRAGMÁTICA

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 la ansiedad
- Reduce el dolor
- Reduce la tensión muscular
- Reduce el estrés
- Hace que la respiración sea más lenta

Cómo respirar con el diafragma (o respiración profunda):

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. Posición de las manos para la respiración diafragmática

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. Mantén el aire durante 3 segundos.

5. 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.

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

RECUERDA:

3 PASOS : Inhala por la nariz, mantén el aire en el estómago, exhala por la boca

En 3-5 segundos cada paso

Realizar 3-5 ciclos.