

La respiración abdominal le puede ayudar a mantener la calma cuando tenga síntomas de asma. Esto se conoce como respiración abdominal para la relajación.

1. Siéntese en una silla cómoda. Siéntese derecho y coloque las manos sobre el vientre.
2. Cierre la boca y respire lenta y profundamente por la nariz durante tres a cinco segundos.



Nota: Al inhalar, intente que su vientre se llene de aire y que se haga grande como un globo. El objetivo de este ejercicio es la relajación, a fin de tratar de no respirar demasiado profundo y sentirse incómodo.

3. Sople el aire lenta y suavemente a través de los labios apretados, como si estuviese haciendo burbujas.
Cuando exhale, su vientre se irá empequeñeciendo como un globo que pierde el aire.
4. Concéntrese en su respiración a medida que continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca.
5. Repita la respiración abdominal durante 5 a 10 minutos, luego relájese. Ahora puede respirar normalmente.

¿Cuándo debo realizar la respiración abdominal para la relajación?

1. Tanto los adultos como los niños pueden beneficiarse con la respiración abdominal.
2. Puede hacer la respiración abdominal en cualquier lugar o en cualquier momento que desee relajarse o sentirse menos estresado.
3. Después de tomar la medicina para el asma, para mantener la calma mientras espera que esta comience a hacer efecto.
4. Cuando se queda sin aire mientras hace ejercicio o practica un deporte.
5. Justo antes de irse a la cama para que le ayude a conciliar el sueño.

Consejos adicionales sobre la respiración abdominal:

1. Puede realizar la respiración abdominal mientras está acostado boca arriba.
2. Mantenga sus manos sobre el vientre, esto le ayudará a concentrarse en el aire que entra y sale.
3. Si es posible, busque un lugar tranquilo donde no sea interrumpido o distraído.
4. Escuche música relajante.
5. Enseñe la respiración abdominal para la relajación a todos los que conoce y háganlo juntos.