



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios de respiración

En esta información se describen ejercicios de respiración que pueden ayudar a estirar y fortalecer los músculos que le permiten respirar. Hacer estos ejercicios puede ayudarle a recuperarse de infecciones que causan problemas respiratorios, como la neumonía, la bronquitis y la COVID-19.

Consulte a su proveedor de cuidados de la salud, para ver si debe seguir pautas de seguridad antes de comenzar a hacer cualquier tipo de ejercicio. Si siente dolor que va más allá de un malestar leve, deje de hacer los ejercicios y consulte a su proveedor de cuidados de la salud.

El diafragma, la pared torácica (caja torácica) y los músculos abdominales (del vientre) le ayudan a respirar.

- El diafragma es el músculo que separa el pecho y la cavidad abdominal. Se tensa al inhalar. Las respiraciones más profundas ayudan a fortalecer este músculo.
- La pared torácica y los músculos abdominales se tensan al exhalar, especialmente al toser. Exhalar con fuerza a través de la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla velas) ayuda a fortalecer estos músculos.

Si tiene COVID-19 u otra infección respiratoria, haga estos ejercicios únicamente cuando esté solo. Respirar de manera profunda y fuerte puede liberar bacterias y virus en el aire e infectar a las personas cercanas a usted.



Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/breathing-exercises para ver este video.

Tos con soporte

Sujetar una almohada y apretarla contra el abdomen al toser puede ayudar a que su tos sea más fuerte y menos dolorosa. Esto se llama tos con soporte. Puede usar la técnica de tos con soporte en cualquier momento que necesite toser, aun cuando esté haciendo estos ejercicios (véase la figura 1).



Figura 1. Tos con soporte

Puede hacer cada ejercicio 3 veces al día (por la mañana, por la tarde y por la noche).

Giro de hombros

El giro de hombros es un buen ejercicio para comenzar porque estira suavemente los músculos del pecho y de los hombros.

1. Siéntese cómodamente o recuéstese en la cama con los brazos relajados a los lados.
2. Con un movimiento circular, lleve los hombros hacia adelante, arriba, atrás y abajo (véase la figura 2).

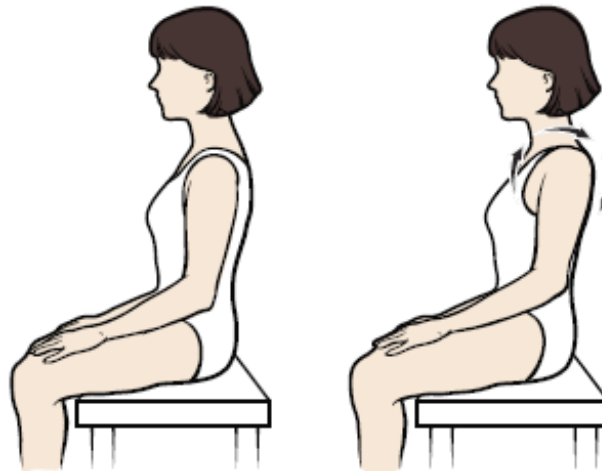


Figura 2. Giro de hombros

3. Repita el movimiento 5 veces.

Intente hacer los círculos lo más grande que pueda y mueva ambos hombros al mismo tiempo. Si siente algo de tensión en el pecho, comience con círculos más pequeños y hágalos más grandes a medida que sus músculos se aflojen.

Respiración diafragmática

Este ejercicio puede ayudar a relajar la pared torácica y los músculos abdominales.

1. Acuéstese boca arriba o siéntese en una silla de apoyo.
2. Coloque una o ambas manos sobre el abdomen (véase la figura 3).

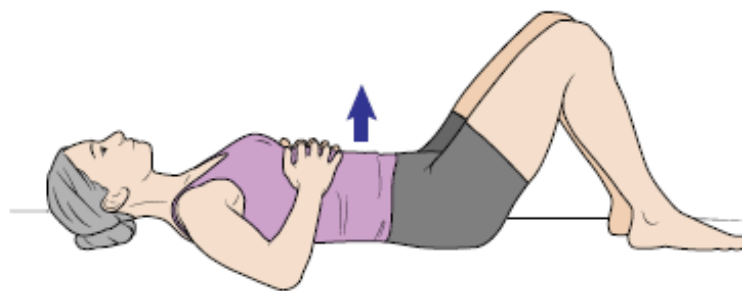


Figura 3. Respiración diafragmática

3. Inhale lenta y profundamente por la nariz. El abdomen se le debe levantar pero la parte superior del pecho debe permanecer inmóvil y relajada.
4. Exhale lentamente por la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla

velas). A medida que saque el aire, empuje lenta y suavemente el abdomen hacia la columna.

5. Repita el movimiento 5 veces.

Compresiones de omóplatos

Las compresiones de omóplatos son una buena manera de expandir la pared torácica y mover las costillas, para poder respirar más profundamente.

1. Siéntese en una silla de apoyo o recuéstese en la cama.
2. Coloque los brazos relajados a los costados y gire las palmas de modo que queden mirando hacia arriba. Suavemente, apriete los omóplatos hacia atrás y hacia abajo (véase la figura 4). Esto debería hacer que el pecho vaya hacia adelante.

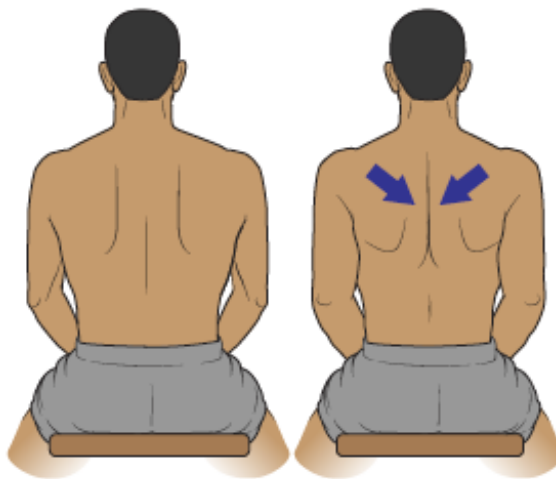


Figura 4. Compresiones de omóplatos

3. Inhale por la nariz y exhale por la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla velas).
4. Relájese por un segundo o dos y repita 5 veces.

Estiramiento de pecho con manos sobre la cabeza

El estiramiento de pecho con las manos sobre la cabeza es una buena manera para aflojar los músculos del pecho y ayudar a que el aire entre y salga de los

pulmones. Esto ayuda a aumentar la cantidad de oxígeno en todo el cuerpo.

1. Siéntese en una silla de apoyo o recuéstese en la cama.
2. Apriete suavemente los omóplatos hacia atrás y hacia abajo.
3. Junte las manos y lentamente levántelas por encima de la cabeza tan alto como le sea cómodo mientras inhala profundamente (véase la figura 5).

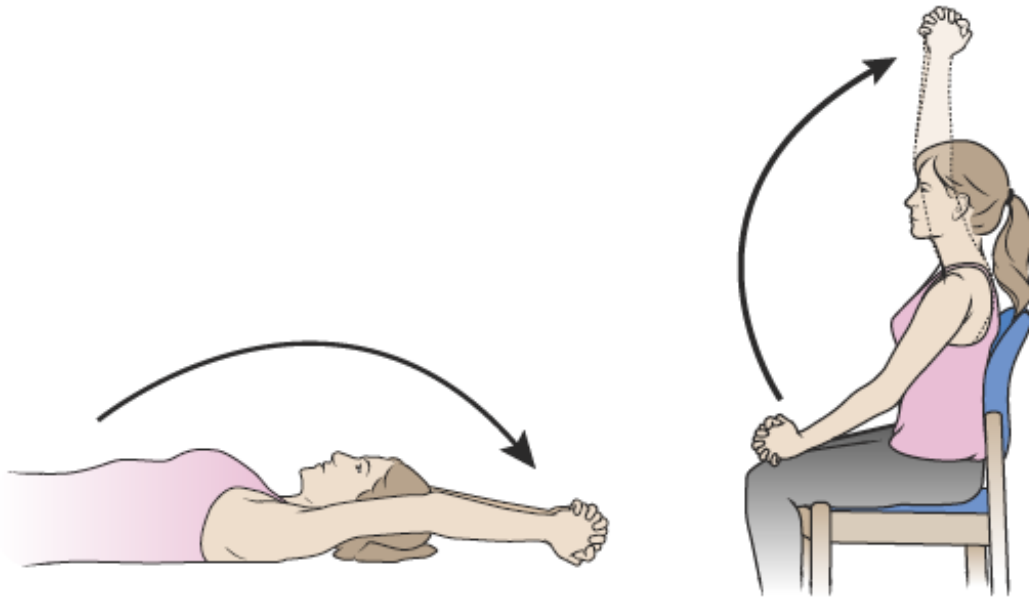


Figura 5. Estiramiento de pecho con manos sobre la cabeza

4. Bájelas lentamente mientras exhala.
5. Relájese por un segundo o dos y repita 5 veces.

Resoplidos rápidos

Este ejercicio le puede ayudar a fortalecer el diafragma para inhalar más aire.

1. Siéntese en una silla de apoyo o recuéstese en la cama.
2. Inhale profundamente por la nariz y luego resople rápidamente por la nariz al menos 3 veces (sin exhalar) (véase la figura 6).

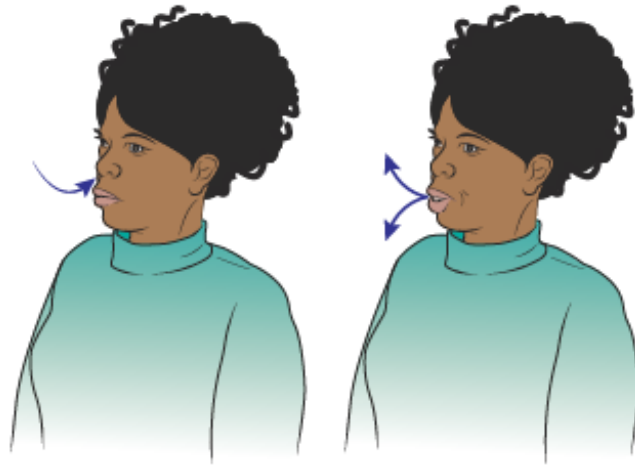


Figura 6. Resoplidos rápidos

3. Exhale lentamente por la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla velas).
4. Relájese por un segundo o dos y repita 3 veces.

Respiro profundo 4-8-8

Este es un ejercicio que aumenta la cantidad de oxígeno en todo el cuerpo.

1. Siéntese en una silla de apoyo o recuéstese en la cama.
2. Inhale por la nariz durante 4 segundos.
3. Aguante la respiración por 8 segundos, si puede (véase la figura 7).

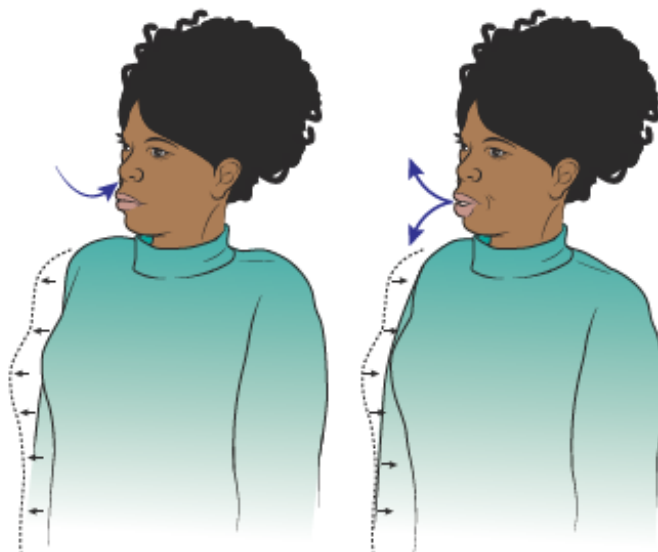


Figura 7. Respiro profundo 4-8-8

4. Exhale por la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla velas) durante 8 segundos.
5. Relájese por un segundo o dos y repita 3 veces.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Breathing Exercises - Last updated on December 7, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center