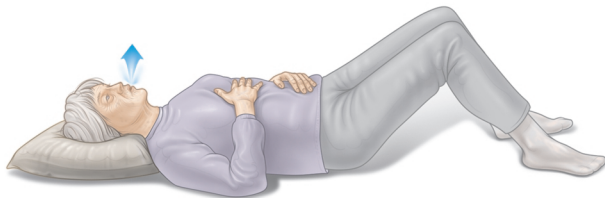


Problemas respiratorios: Cómo controlar el estrés - [Breathing Problems: How to Control Stress]



El estrés puede provocar falta de aire o empeorarla. Una vez que empieza a sentir que le falta el aire, es común ponerse nervioso o ansioso. Esto puede hacer que la falta de aire sea aún peor.

Estar ansioso contrae los músculos que le ayudan a respirar, y esto hace que usted empiece a respirar más rápido. A medida que se pone más ansioso, los músculos de la respiración se cansan. Esto provoca aún más falta de aire y más ansiedad. En este punto, es posible que entre en pánico.

Aprender a evitar o a controlar el estrés le puede ayudar a evitar este ciclo. Puede seguir algunos consejos que le ayudarán a relajarse y técnicas de respiración para hacer entrar más aire en sus pulmones.

Aprenda a relajarse

Averigüe qué desencadena su estrés y evite esas cosas tanto como pueda.

Cuando empieza a sentirse estresado, busque un lugar tranquilo donde pueda relajarse. Pruebe estos consejos de relajación:

- Contraiga y relaje cada músculo de su cuerpo. Puede comenzar con los dedos de los pies y continuar hacia arriba hasta llegar a la cabeza.
- Imagine a los grupos de músculos relajándose y poniéndose pesados.
- Vacíe la mente de todo pensamiento.
- Permítase relajarse más y en forma más profunda.
- Tome consciencia del estado de serenidad que lo rodea.
- Cuando haya terminado su relajación, puede regresar de nuevo al estado de alerta moviendo los dedos de las manos y de los pies. A continuación, mueva las manos y los pies, y luego estire y mueva todo su cuerpo.

Mientras se relaja, haga la **respiración diafragmática**. Ésta ayuda a expandir los pulmones para que les entre más aire.

- Acuéstese boca arriba o apóyese sobre varias almohadas. Con una mano en el vientre y la otra en el pecho, inhale. Saque el abdomen todo lo que pueda. Debe poder sentir que la mano en su vientre se mueve hacia afuera, mientras que la mano sobre su pecho no debe moverse.
- Debe poder sentir que la mano en su vientre se mueve hacia adentro a medida que espira.

Una vez que haya logrado hacer la respiración diafragmática estando acostado, puede aprender a hacerla sentado o estando de pie.

Detenga el pánico antes de que empiece

Si empieza a sentir que le falta el aire, mantenga la calma. Deje de hacer lo que está haciendo y acuéstese si puede. Si no puede, entonces siéntese en una silla y relaje los hombros lo más que pueda. Ponga los brazos sobre una mesa o sobre un escritorio delante de usted. Inclínese hacia adelante y empiece su ejercicio de **respiración con los labios fruncidos**. La

respiración con los labios fruncidos le ayuda a exhalar más aire, de tal forma que la próxima inhalación pueda ser más profunda.

- Inhale por la nariz y exhale por la boca mientras mantiene los labios casi cerrados.
- Inhale durante aproximadamente 4 segundos y exhale durante 6 a 8 segundos.

Si sigue teniendo problemas para respirar, use su inhalador como se lo haya indicado su médico.

Preguntas para su médico

Utilice el siguiente espacio para anotar sus preguntas o inquietudes. Lleve esta hoja en su próxima visita al médico.

Preguntas sobre cómo controlar el estrés: