

# Respiración relajada

La respiración relajada es una técnica que se utiliza para ayudar a relajarse y aliviar la tensión muscular, y también para aliviar el dolor.

Cuando una persona está estresada, tiende a adoptar el hábito de hacer respiraciones cortas y superficiales. Normalmente, estas se centran en la parte superior del pecho y en los hombros. Al practicar la respiración relajada, trabaja para respirar desde el abdomen. Esta respiración profunda puede ayudar a lo siguiente:

- Liberar la tensión y aliviar el dolor en los músculos.
- Estimular el cuerpo para que produzca sustancias químicas que ayudan a bajar la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- Crear un efecto calmante en otras funciones del cuerpo relacionadas con el estrés.

La respiración relajada también se conoce como respiración abdominal o respiración diafragmática. Se puede practicar en cualquier momento y lugar.

## CÓMO PRACTICARLA

Si lo desea, puede usar una aplicación, ver un video o escuchar un CD de guía para practicar la respiración relajante hasta que pueda hacerlo solo sin problemas. Práctiquela en casa cuando le resulte cómodo. Cuanto más la practique, más preparado estará para utilizarla cuando la necesite.

- Busque un lugar tranquilo y apartado donde pueda sentarse o acostarse cómodamente.
- Inspire lentamente por la nariz hasta sentir los pulmones llenos sin esfuerzo, por ejemplo, a la cuenta de 4. Concéntrese en respirar desde el abdomen o vientre. Al inspirar, el abdomen debe expandirse o inflarse. Imagine que es un globo. Se hace más grande al inhalar y más pequeño al exhalar.
- Exhale lentamente a la cuenta de 4. Forme un pequeño círculo con los labios. Imagine que sopla una vela con fuerza suficiente como para hacer titilar la llama, pero sin apagarla.

Al principio, puede parecerle incómodo respirar de esta manera. Practique esta técnica hasta que sienta que le sale naturalmente y le resulte relajante.

## CONSEJOS PARA LOGRARLO

- Si lo intentó primero al estar sentado, también pruebe a hacer este ejercicio en posición recostada. Coloque un trozo de papel sobre el abdomen para poder ver si se mueve.
- Lo ideal es respirar de manera lenta, suave y pareja. Si lo desea, coloque una mano sobre la parte superior del pecho y la otra sobre el abdomen. Esto le permitirá sentir los músculos mientras respira. Al sentir los músculos, tenderá a inflar más el abdomen que el pecho cuando inhale.
- Si le sirve de ayuda, respire soplando un silbato o una pluma para poder ver y oír cuando exhala.
- Cuando comience a sentirse cómodo con esta respiración, trate de prolongar un poco más la exhalación.

## OTROS RECURSOS

Puede comprar los CD o casetes de respiración relajada en tiendas de productos médicos o librerías, o quizás pueda obtenerlos en una biblioteca. También puede usar aplicaciones.

- **Aplicación Calm.** Contiene imágenes para practicar la respiración relajada: [calm.com](https://calm.com)
- **Aplicación Breath2relax.** Muestra escenas relajantes y un metrónomo. Le permite ajustar la frecuencia (el temporizador) de las inhalaciones y exhalaciones.
- **Aplicación Inner Balance.** Es una herramienta de biorretroalimentación con un marcapasos de respiración. Puede ayudarle a ajustar la frecuencia con la que inhala y exhala.
- **Video: Relaxation and Relaxed Breathing (Relajación y respiración relajada):** [mayoclinic.org/pe?mc=MC7698-10](https://mayoclinic.org/pe?mc=MC7698-10)

