



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN
BOLETÍN DE PRENSA Nº 165
07 de mayo de 2020

Respirar bien, de la emergencia a la prevención

Respirar resulta un acto automático e involuntario, sin embargo, aprender a respirar adecuadamente puede evitarnos dificultades en la salud, y en este tiempo de pandemia con prolongadas medidas de protección, nos ayudará a incrementar nuestra resistencia durante el tiempo que utilizamos las mascarillas. Nataly Pacheco, docente la Carrera de Fisioterapia y parte del equipo de asistencia en línea del programa “Estamos Contigo”, Universidad Central del Ecuador, comparte una serie de recomendaciones dirigidas a fortalecer el sistema responsable del setenta por ciento del proceso de respiración.

El trabajo de prevención es eje fundamental del programa “Estamos Contigo”, enfocado a orientar el cuidado de adultos mayores, personas con discapacidad y demás grupos de atención prioritaria. La asistencia en terapia respiratoria es una de las áreas de atención en línea que brinda el Programa. Una vez que las consultas registradas vía celular son derivadas, Nataly Pacheco se contacta mediante llamada o whatsapp, para atender a aquellas relacionadas con afecciones respiratorias, provocadas por ansiedad, cansancio excesivo, de pacientes con enfermedades preexistentes de patologías respiratorias y cuidado a niños.

La atención va acompañada de recomendaciones, que incluyen videos tutoriales, precisamente porque se aborda la terapia respiratoria como tratamiento y se enfatiza en la prevención, señaló Pacheco. “Si una persona aprende a respirar correctamente, a su máxima capacidad pulmonar, su cuerpo adquiere mayor resistencia a la actividad física, se mejora la higiene bronquial, se elimina la mucosidad que tapa las vías aéreas respiratorias, e incluso puede reducir el riesgo de contraer la enfermedad del COVID- 19”.

La docente destacó la importancia de reeducar el músculo encargado del setenta por ciento de respiración, mediante el cual se hace un intercambio gaseoso con el sistema sanguíneo y posteriormente con los demás sistemas. La mayoría de personas respiran automáticamente, con la parte superior, de forma torácica. El desafío es reaprender a respirar, de forma abdominal como lo hacen los bebés y los niños hasta los 3 años, mediante técnicas de respiración lenta y profunda, con materiales que se encuentran en casa y rutinas fáciles de realizar.

Respiración abdominal, técnica de respiración adecuada

- Ingresar el aire de manera lenta y profunda por la nariz
- Las manos deben estar colocadas en el abdomen





- El abdomen debe levantarse (inflarse) al ingresar el aire.
- Sacar el aire por la nariz de manera lenta y contraer (desinflar el abdomen)
- Respiración abdominal en posición sentada con una mano en el pecho y otra mano en el abdomen.
- Respiración abdominal en posición acostada boca arriba con las manos en el abdomen

¿Cómo fortalecer los músculos de la respiración?

- Respiración abdominal sostenida. 1 Respiración profunda y sin sacar el aire. Realizar 3 respiraciones más.
- Respirar con un sorbete. Respiración abdominal lenta y profunda por un sorbete, con una pausa de 5 segundos.
- Apagar una vela. Respiración abdominal lenta y profunda con una pausa de 5 segundos. Soplar de manera fuerte para apagar una vela.
- Mover una hoja Respiración abdominal lenta y profunda con una pausa de 5 segundos. Soplar de manera fuerte para mover el papel.

Beneficios de la respiración abdominal

- Mejora manejo de las emociones
- Mejora las funciones del organismo
- Aumenta la capacidad de realizar tareas de la vida diaria
- Incrementa la capacidad de concentración
- Disminuye dolores de cabeza
- Ayuda a conciliar el sueño
- Favorece el descanso físico y mental

PM