

# Hoja informativa: Respiración profunda

Puede resultar sorprendente que la mayoría de las personas no respiran de la manera adecuada. La respiración natural involucra al diafragma, un músculo largo ubicado en el abdomen. Cuando inhalamos, el vientre se expande. Cuando exhalamos, el vientre se encoge. Con el tiempo, las personas olvidan cómo respirar de esta manera y, en cambio, usan el pecho y los hombros. Esto produce respiraciones breves y poco profundas, lo que puede aumentar el estrés y la ansiedad. Por suerte, nunca es demasiado tarde para “volver a aprender” a respirar para ayudar a protegerse del estrés. Practique el ejercicio simple a continuación para mejorar su respiración.

## Cómo respirar profundamente:

1. Encuentre una posición cómoda, ya sea acostado boca arriba o sentado. Si está sentado, asegúrese de mantener la espalda erguida y de liberar la tensión de los hombros. Déjelos caer.
2. Cierre los ojos.
3. Colóquese una mano sobre el estómago y la otra, sobre el pecho.
4. Inhale un par de veces como lo hace habitualmente. ¿Su vientre se expande y encoge en cada inhalación y exhalación? Si la respuesta es “sí”, lo hace bien. Esa es la manera natural de respirar. Si su vientre permanece inmóvil, pero su pecho sube y baja en cada respiración, practique respirar de manera profunda y lenta permitiendo que el vientre suba y baje con cada inhalación y exhalación lenta.
5. Continúe realizando respiraciones profundas a la vez que se concentra en el vientre (no debe mover otras partes del cuerpo).
6. Continúe tanto como quiera.

## ¿Cómo puedo relajarme?

1. Volver a aprender a respirar puede llevar algo de tiempo. Mientras más practique, más fácil le resultará. Tómese unos minutos al día para practicar este ejercicio. Puede hacerlo en cualquier lugar.
2. Intente practicarlo en un momento que ya esté relajado. Así le será más fácil respirar más profundamente.
3. Si tiene dificultad para realizar respiraciones profundas, intente inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Cuente mentalmente hasta cinco, de forma lenta, mientras inhala y exhala.

Para obtener más información, ingrese a [www.1in5.info](http://www.1in5.info).