

Nombre del niño: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

# Ejercicio de respiración profunda

## Respiración profunda (o diafragmática):

1. Tome aire a través de la nariz lenta y profundamente.
  2. A medida que toma aire, relaje los músculos del estómago para que este se expanda. El pecho debe moverse muy poco.
  3. Contenga la respiración mientras cuenta 5 segundos.
  4. Expulse lentamente el aire por la boca y deje que el estómago se relaje naturalmente.
  5. Contenga la respiración de nuevo mientras cuenta 5 segundos.
  6. Repita esto 10-20 veces.
- Cuando se tiene dolor o estrés, la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea pueden subir. Los ejercicios de respiración profunda ayudan a calmar el cuerpo y a sobrellevar el dolor o las situaciones estresantes.
  - Practique este ejercicio unas 5 veces al día y realice por lo menos 10-20 respiraciones cada vez.
  - Práctiquelo cuando esté tranquilo. Deje de hacer el ejercicio si tiene más dolor, se siente más estresado o se siente ligeramente aturdido.
  - Practique este ejercicio en la posición en la que se sienta más cómodo: parado, sentado o echado.
  - Con este ejercicio de respiración profunda, debe respirar unas 4 veces por minuto. Pero, puede respirar un poco más rápido o más lentamente si le resulta más cómodo.
  - Además, debe hacer este ejercicio por la noche mientras está acostado en la cama. Haga este tipo de respiración hasta que se quede dormido. No se preocupe de contar ya que eso puede mantenerlo despierto.
  - No debe hacer este ejercicio de respiración mientras realiza actividades físicas, como correr, ir en bicicleta o levantar pesos.

## Después de leer esta información:

- Muéstrela al enfermero o médico cómo hacer la respiración profunda.  
(Marcar después de hacerlo).
  
- Dígale al enfermero o médico con qué frecuencia hará los ejercicios de respiración profunda. (Marcar después de hacerlo).



Si tiene alguna pregunta o inquietudes

- Llame al médico del niño o
- Llame al \_\_\_\_\_

Para saber más sobre salud y enfermedades infantiles,  
visite nuestra biblioteca The Emily Center en Phoenix Children's Hospital  
1919 East Thomas Road  
Phoenix, AZ 85016-7710  
602-933-1400  
866-933-6459  
[www.phoenixchildrens.org](http://www.phoenixchildrens.org)  
[www.theemilycenter.org](http://www.theemilycenter.org)  
Facebook: [facebook.com/theemilycenter](https://www.facebook.com/theemilycenter)  
Twitter: @emilyc\_sp

### Advertencia

La información que se brinda en este sitio es de índole general y con fines educativos solamente, y no reemplaza la consulta, examen o tratamiento médicos. Phoenix Children's Hospital lo insta a comunicarse con su médico si tiene preguntas sobre algún problema médico.

12 de octubre de 2017 • Para revisión de la familia  
#1839/1781s • Autor: Mark Popenhagen, PhD • Ilustraciones: Irene Takamisu  
Traducción: Rosa Alvarez Ulloa, PhD; edición: Marcela Testai, MD, MA

## Ejercicio de respiración profunda

Name of Health Care Provider: \_\_\_\_\_

Date returned: \_\_\_\_\_  db

### Encuesta de opinión ¿Qué piensa de este folleto? (Family Review of Handout)

Health care providers: Please teach families with this handout.

Familias: Por favor, completen el cuestionario; nos interesa mucho conocer su opinión.

¿Le pareció difícil leer este folleto?  Sí  No

¿Fácil de leer?  Sí  No

Marque con un círculo lo que no comprendió en el folleto.

¿Le parece que este folleto es interesante?  Sí  No

¿Por qué sí o por qué no?

Después de leer este folleto ¿habría cosas que  
cambiaría?  Sí  No

Si contestó que sí, ¿qué cambiaría?

Después de leer este folleto, ¿tiene  
preguntas sobre el tema?  Sí  No

Si dijo sí, ¿qué preguntas tiene?

¿Hay algo que no le gustó en los dibujos?  
Si dijo sí, ¿qué no le gustó?

Sí     No

¿Qué cambios haría en este folleto para que sea más fácil de leer?

Devuelva este cuestionario al médico o enfermero o envíelo por correo a la siguiente dirección:

The Emily Center  
Health Education Specialist  
Phoenix Children's Hospital  
1919 East Thomas Road  
Phoenix, AZ 85016

602-933-1395

**¡Gracias por ayudarnos!**