

Respiración con los labios fruncidos

Programa de ejercicios para la casa

La respiración con los labios fruncidos es una de las maneras más efectivas para controlar la falta de aire. Es una manera simple de disminuir el ritmo respiratorio, lo que hace cada respiro más eficiente.

¿Qué hace la respiración con los labios fruncidos?

La respiración con los labios fruncidos ayuda a:

- Mejorar la respiración en general.
- Liberar aire atrapado de los pulmones.
- Mantener las vías respiratorias abiertas más tiempo.
- Prolongar la exhalación para disminuir su ritmo respiratorio.
- Mejorar sus patrones de respiración, moviendo el aire antiguo fuera de sus pulmones y permitiendo que ingrese aire nuevo.
- Aliviar la falta de aire.
- Provoca un relajamiento general.

Técnica de respiración con los labios fruncidos

En un principio, practique esta técnica 4 a 5 veces al día para lograr el patrón respiratorio correcto:

- Relaje los músculos del cuello y hombros.
- Tome aire (inhale) lentamente por su nariz y cuente hasta 2, manteniendo su boca cerrada. No tome aire profundamente, bastará con una inhalación normal. Contar puede ayudarle: "inhale, 1, 2."
- Frunza o "arrugue" los labios, como si fuera a silbar o hacer titilar la llama de una vela ligeramente.
- Expulse el aire (exhale) lenta y suavemente por entre los labios fruncidos mientras cuenta hasta 4. Contar puede ayudarle: "Exhale, 1, 2, 3, 4."

¿Cuándo debería usar esta técnica?

Use la respiración con los labios fruncidos:

- Durante la parte difícil de cualquier actividad, tales como inclinarse, levantar algo o subir las escaleras.
- Cuando siente que su respiración está "retrasada" o cuando la falta de aire le causa pánico o ansiedad.



*Inhale por la nariz,
"1, 2".*



*Exhale por la boca,
"1, 2, 3, 4".*

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor o proveedor de atención a la salud si tiene preguntas o inquietudes.

Mi proveedor:



Pursed Lip Breathing

Home exercise program

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Pursed lip breathing is one of the most effective ways to control shortness of breath. It is a simple way to slow the pace of your breathing, which makes each breath more efficient.



*Scan with your
phone camera for
a digital copy of
this handout.*

What does pursed lip breathing do?

Pursed lip breathing helps to:

- Improve breathing overall
- Release trapped air from your lungs
- Keep your airways open longer
- Prolong your exhalation to slow your breathing rate
- Improve your breathing patterns by moving old air out of your lungs and allowing new air to enter your lungs
- Relieve shortness of breath
- Cause general relaxation

Pursed Lip Breathing Technique

Practice this technique 4 to 5 times a day at first so you can get the correct breathing pattern:

- Relax your neck and shoulder muscles.
- Breathe in (inhale) slowly through your nose and count to 2, keeping your mouth closed. Do not take a deep breath; a normal breath will do. It may help to count to yourself: “Inhale, 1, 2.”
- Pucker or “purse” your lips, like you are going to whistle or make the flame of a candle flicker slightly.
- Breathe out (exhale) slowly and gently through your pursed lips while counting to 4. It may help to count to yourself: “Exhale, 1, 2, 3, 4.”

When should I use this technique?

Use pursed lip breathing:

- During the difficult part of any activity, such as bending, lifting, or climbing stairs
- When you feel you are “behind” on your breathing, or when breathlessness causes you to feel panic or anxiety



*Inhale through
your nose, “1, 2.”*



*Exhale through your
mouth, “1, 2, 3, 4.”*

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

My provider:
