

# FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

# ¿Qué es la fisioterapia respiratoria?

Es el campo de la fisioterapia que se encarga de la prevención y tratamiento de las enfermedades que afectan al aparato respiratorio.



Los fisioterapeutas que la realizan están especializados en ella. Por esta razón es necesario que te trate una persona debidamente formada.

# Sus objetivos

Utilizando diferentes técnicas, **la fisioterapia respiratoria ayuda a:**

- **Limpiar los pulmones de secreciones** que dificultan el paso del aire para aumentar así la captación de oxígeno.
- **Reducir el número de infecciones respiratorias** anuales.
- Movilizar la caja torácica para **mejorar la capacidad pulmonar y mantener la musculatura respiratoria.**
- Mejorar la respiración para **disminuir la sensación de ahogo o falta de aire.**

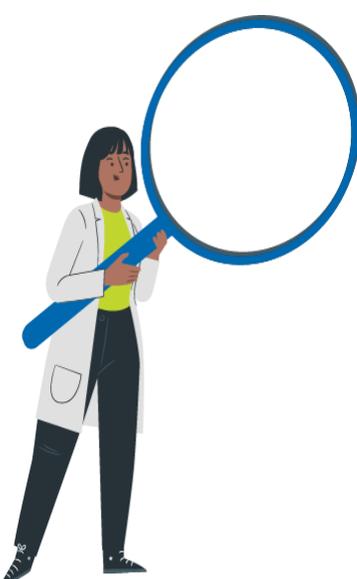
La fisioterapia respiratoria utiliza técnicas indoloras que se adaptan a las necesidades y características de las personas que reciben este tipo de tratamiento.



# ¿Cómo respiras?

Lo primero que hará un fisioterapeuta respiratorio es ver cómo respiras.

**Existen diferentes patrones respiratorios**, es decir, formas de respirar, **pero no todas son igual de eficaces** ni te ayudarán de igual forma a controlar tu asma.

An illustration of a woman with dark hair, wearing a white lab coat over a yellow top and black pants, holding a large blue magnifying glass. She is looking through the lens towards the right. A blue speech bubble points from the magnifying glass to the text on the right.

Saca el detective que llevas dentro y mira qué patrón respiratorio es el tuyo. ¿Crees que respiras de manera adecuada?

# Patrones respiratorios

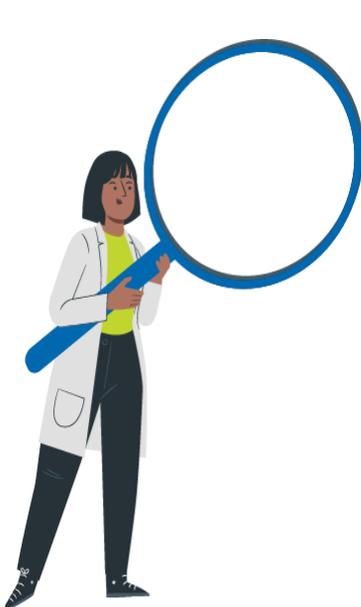
## Nasal:

- Se toma el aire por la nariz.
- Con esta respiración **el aire se calienta, limpia y humedece.**



## Bucal:

- Se toma el aire por la boca.
- Al respirar así **el aire entra frío, sucio y seco y con más alérgenos y/o sustancias irritantes.**



Durante una crisis de asma tendemos a respirar por la boca, pero esto es un gran error. La solución ante la sensación de ahogo es la respiración nasal.

# Patrones respiratorios

## Diafragmática:

- **Al tomar aire el diafragma desciende** empujando a los órganos del abdomen hacia abajo.
- Con ella **se consigue aumentar el espacio dentro del tórax** para que los pulmones puedan hincharse.
- Durante la respiración **el abdomen sale al tomar aire y se encoge al soltarlo.**



Esta respiración es la que tienen los bebés.

Se utiliza en las sesiones de relajación.



# Patrones respiratorios

## Costal:

- En ella **participan los otros músculos inspiratorios** mientras que el diafragma casi no se mueve.
- **Al respirar se moverá el pecho** mientras que el abdomen permanece quieto.



La gran mayoría respiramos así.



# Patrones respiratorios

## Paradójica:

- Al tomar aire el abdomen se hunde y al soltarlo sale porque **el diafragma se mueve al revés**.
- El resto de los músculos se mueven correctamente.



Se trata de un patrón patológico.

# Patrones respiratorios

El más eficiente y recomendable es el **patrón diafragmático**.

**Nos permite:**

- Aumentar la cantidad de oxígeno que llega a nuestra sangre.
- Mejorar el funcionamiento del aparato circulatorio.
- Favorecer la relajación.
- Ayudar al tránsito intestinal.

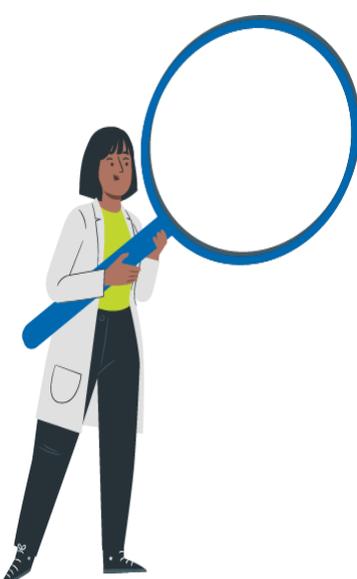


Si trabajas esta respiración verás como mejora tu saturación.



# Ejercicios respiratorios

Para conseguir un mejor patrón respiratorio y aumentar nuestra capacidad pulmonar, **es fundamental que trabajes tanto la respiración diafragmática como la torácica a diario.**



Cuanto más  
las trabajes mejor  
te sentirás.  
¿Qué esperas  
para practicar?

# Respiración diafragmática

## Acomódate:

- **Siéntate** con los pies apoyados en el suelo y espalda recta y las manos sobre tu tripa.

## Respira:

- **Vacía tus pulmones.**
- **Toma aire por la nariz** mientras que tu abdomen sale hacia fuera.
- **Mantén el aire dentro** durante unos segundos.
- **Expulsa el aire por la boca frunciendo los labios**, como si dieras un beso, en el doble de tiempo que has tardado en cogerlo.
- **Vuelve al paso 1.**

## Frecuencia:

- Todas las veces que puedas al día



También puedes hacerlo recostado boca arriba. Coloca una almohada debajo de tus rodillas y a respirar



# Respiración torácica

## Acomódate:

- **Siéntate** con los pies apoyados en el suelo y espalda recta y las manos sobre las costillas

## Respira:

- **Vacía tus pulmones** soltando todo el aire mientras pones tenso tu abdomen.
- **Coge aire profundamente por la nariz** hinchando tu pecho.
- **Aguanta el aire** dentro unos segundos.
- **Suelta el aire**, como si soplaras una vela, en el doble de tiempo que has tardado en tomarlo.
- **Repite el proceso.**

## Frecuencia:

- Todas las veces que puedas al día

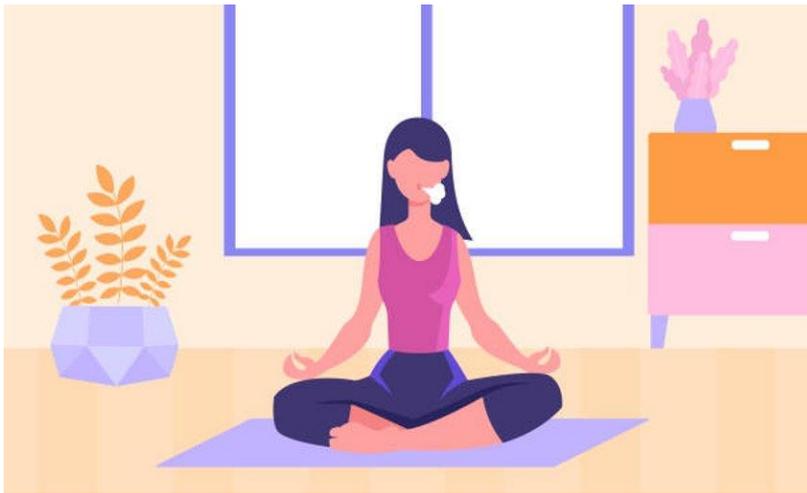


También puedes hacerlo recostado boca arriba.  
Coloca una almohada debajo de tus rodillas y a respirar.



# Otras técnicas respiratorias

Dentro de la fisioterapia respiratoria hay otras técnicas que pueden ayudarte mejorar tu patrón respiratorio.



Trabajar tu respiración con una u otra técnica te ayudará a controlar tus síntomas, ¿te animas a practicarlo?

# Otras técnicas respiratorias

## Buteyko:

- Trabaja la **respiración nasal**.
- Se creó para **mejorar la hiperventilación** producida en casos de estrés, miedo.
- **Si se aplica durante una crisis asmática la evolución será mejor.**
- Si se entrena **reduce el número de crisis asmáticas.**



Fue creada por el Dr Buteyko en 1956.



# Otras técnicas respiratorias

## Papthwork:

- **Combina respiraciones diafragmáticas con relajación y educación.**
- **Reduce la hiperventilación** (respiraciones rápidas y superficiales) **y la hiperinflación** (aire atrapado en los pulmones).
- **Reduce los efectos del broncoespasmo** (cierre de los bronquios durante una crisis asmática)



Si te das cuenta  
su objetivo es similar  
al método Buteyko



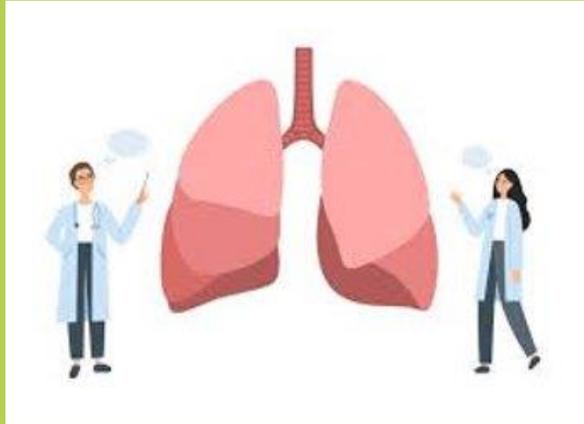
# Otras técnicas respiratorias

## Pranayama:

- Utilizada en **yoga**.
- **Combina respiraciones diafragmáticas y nasales con apneas** (tiempo sin respirar.)



El yoga es un tipo de actividad física muy recomendado para las personas con problemas Respiratorios.



**HappyAir es una iniciativa de Fundación Lovexair**

Paseo de las Delicias, 30. Madrid, 28045 - España

Teléfono: (+34) 91 822 78 74 - Email: [info@happyair.org](mailto:info@happyair.org)

[www.lovexair.com](http://www.lovexair.com)