

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 towards the text.

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:

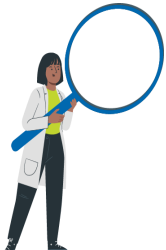
- **Siéntate** con los pies apoyados en el suelo y espalda recta y las manos sobre tu tripa.

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

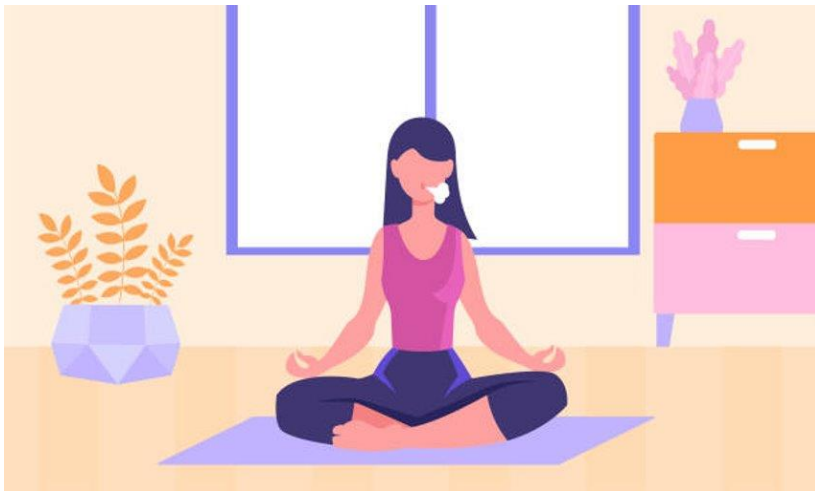


También puedes hacerlo recostado boca arriba.
Coloca una almohada debajo de tus rodillas y a respirar.



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



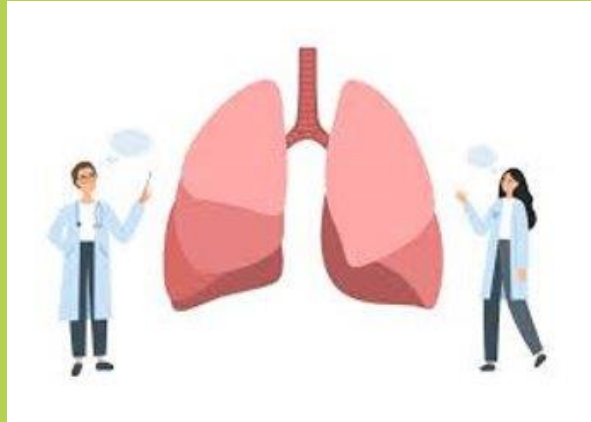
Otras técnicas respiratorias

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

www.lovexair.com