



INHALA, EXHALA. ¡Y REPITE!

POR KATIE ALSIN

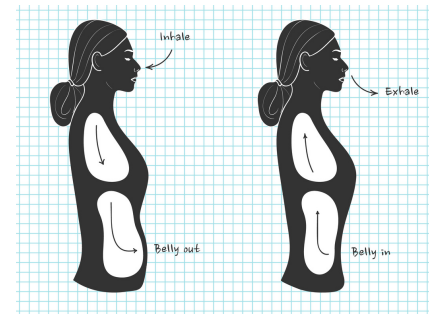
¡Año nuevo, nuevo tú, nuevo aliento! ¡En el boletín de esta semana, aprendemos cómo mejorar su descanso y recuperación a través de la respiración diafragmática! Todos podemos usar un poco más de eso este año de todos modos.

Entonces, ¿qué es la respiración diafragmática?

La respiración diafragmática, también conocida como respiración abdominal o estomacal, es cuando activas el músculo del diafragma para aumentar la inhalación y la exhalación. A medida que envejecemos, nuestro patrón normal de respiración puede comenzar a provenir de más de nuestro pecho en lugar del diafragma, lo que resulta en una inhalación y una exhalación menos profundas.

¿Tienes curiosidad por ello? Así es como funciona todo: Tu diafragma se encuentra justo debajo de tus pulmones. Cuando inhalas, el diafragma contrae y crea una presión negativa alrededor de los pulmones, llenándolos de aire. Cuando exhalas y relajas el diafragma, ayuda a expulsar el aire de los pulmones. ¡Esto ayuda a fomentar un intercambio completo de oxígeno dentro de los pulmones y a fortalecer los pulmones para hacerlos más eficientes al respirar!

Está bien, pero ¿por qué intentar esto? La respiración diafragmática es más que más oxígeno adentro y más oxígeno afuera. Se ha relacionado con la disminución del efecto de la hormona cortisol del cuerpo (también conocido como estrés), mejorando la capacidad de atención, la eficiencia pulmonar, y disminuyendo la tensión del cuerpo. Para ver estos efectos, intente incorporar esto en su rutina diaria por aproximadamente 5 a 10 minutos cada día.



RESPIRACIÓN
ESTOMACAL



¡Probémoslo!

Acuéstese de espalda sobre una superficie plana con las rodillas dobladas o en una posición sentada cómoda y erguida. Coloque la mano izquierda sobre el pecho y la mano derecha sobre el ombligo. Toma unas cuantas respiraciones aquí y siente cómo las manos se mueven o no.

Inhalando por la nariz, intente empujar su mano derecha hacia el cielo expandiendo tu vientre. Imagine el diafragma presionando hacia las caderas y los pulmones llenándose de aire.

Exhale lentamente por la boca (como si estuviera soplando un globo) y siente que la mano derecha se desciende hacia el suelo o hacia el pecho. Piense en acercar su ombligo a su columna vertebral e imagine que sus pulmones se desinflan.

Su mano izquierda debe moverse significativamente menos que su mano derecha durante estas respiraciones.

¡Repita como desee! Formas en como desafiarte a ti mismo: prueba una inhalación de 4 segundos y una exhalación de 4 segundos, pruébalo sentado, pruébalo de pie, en tu viaje diario, antes de una tarea o para ayudarte a relajarte antes de quedarte dormido.



Acerca de Katie Alsin, LAT, ATC

Katie es una entrenadora atlética certificada del área metropolitana de Seattle, WA. Ya sea durante una cita con un miembro del equipo o visitando una estación de trabajo,

le encanta la educación del paciente y enseñar a los miembros de su equipo sobre consejos y trucos de recuperación. Cuando no está en el trabajo, normalmente la puedes encontrar persiguiendo una puesta de sol o preparando una nueva receta en la cocina.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.