

Cómo Curar La Ansiedad
Psicólogo Experto Te Explica Los Secretos Para Curar La Ansiedad
Magalian.com

Psicólogos Valencia
Tratamiento psicológico de adultos
Solicita aquí tu consulta
www.miconsulta.es

tratamiento psicologico
Solucion a tus problemas psicologicos. Centro especializado
www.clinicacapistrano.com

Seminarios de Psicología
Formación Cinteco Madrid Infancia, trastornos afectivos...
www.cinteco.com

Anuncios Google

Pautas de Respiración Diafragmática Lenta ante la Hiperventilación.

Juan Antonio Becerra García.

Psicólogo. Centro Médico Castellar Salud (Jaén).

La respiración es una función básica para el organismo y no podemos prescindir de ella, tiene de peculiar que es una de las actividades fisiológicas sobre las que la voluntad consciente puede intervenir de forma directa, generando en los casos más extremos el denominado síndrome de hiperventilación, aunque la mayoría de las veces es una actividad que funciona de manera automática regulada por unos centros nerviosos situados en el tronco cerebral, concretamente en el bulbo raquídeo. Por lo tanto podemos decir que la respiración es un paso previo para lograr la relajación, así en el presente trabajo se recogen las pautas para aprender respiración diafragmática lenta.

El Síndrome de Hiperventilación:

El síndrome de hiperventilación (SHV), se caracteriza por una diversidad de síntomas somáticos que afectan a varios sistemas inducidos por una ventilación inadecuada y reproducible total o parcialmente por una hiperventilación voluntaria

Si se presenta el síndrome de hiperventilación, se presenta respiración rápida de manera regular, es posible que la persona no sea consciente de esto. Sin embargo, puede ser consciente de tener muchos de los síntomas asociados con esta afección, incluyendo vértigo o mareos, dificultad respiratoria, eructos, distensión abdominal, resequedad en la boca, debilidad, confusión, trastornos en el sueño, entumecimiento y hormigueo en brazos o alrededor de la boca, espasmos musculares en las manos o en los pies, dolor en el pecho y palpitaciones.

Este síndrome, se caracteriza por la incapacidad de respirar satisfactoriamente y el paciente presenta:

- Respiraciones profundas y suspirantes con un aumento de la frecuencia respiratoria.
- Imposibilidad de expandir el tórax.

Este desequilibrio provoca alcalosis (PH arterial elevado) e hipocapnia (baja concentración de CO₂ en sangre) que inducen a una vasoconstricción (reducción del diámetro de las arterias) general que se manifiesta a ciertos niveles:

1. Nivel cerebral: Sincopes, vértigos, cefaleas, trastornos visuales.
2. Cardiovasculares. Dolor anginoso, taquicardia sinusal.
3. Aparato digestivo: Nauseas, aerofagia.
4. Aparato locomotor: Dolores musculares.
5. Sensaciones somáticas: Parestesias (sensación de hormigueo, adormecimiento) periorales (alrededor de la boca), en brazos y piernas localizadas en lado (casi siempre en el izquierdo), escalofríos, sofocos.

Este síndrome es una manifestación de la ANSIEDAD, que es una característica de las personas que presentan este síndrome.

Pautas de Respiración Diafragmática Lenta:

Es una técnica de control muy utilizada para conseguir relajarse, para el control de la respiración y para la intervención en el síndrome de hiperventilación en particular. Para aprender a realizarla primero se aprenderá a hacer la respiración diafragmática y posteriormente se aprenderá a realizarla de forma más lenta:

Pasos para practicarla:

1º) Aprender respiración diafragmática:

- Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Al tomar aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho.
- Retienes un momento el aire en esa posición.
- Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco el estómago y barriga; sin mover el pecho.
- Procuras mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.

2º) Aprender a hacerla más lenta:

- Tomar aire, tal y como se indica en el párrafo anterior (con el estomago y sin mover el pecho), lentamente y contando de uno a 5. Retenerlo, contando de uno a 3.
- Soltarlo lentamente, mientras cuentas de uno a 5.

Consejos sobre su uso:

- Al empezar, practica cuando estés más tranquilo. Te resultara más fácil si estas acostado o recostado en algún lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.
- No tomes mucha cantidad de aire.
- Es mejor que respires por la nariz, pero si tienes algún problema que te lo impida, respira por la boca sin abrirla demasiado.
- Practica varias veces al día (al menos 2 sesiones, de 10 minutos cada una), durante un par de semanas.
- Cuando ya domines la técnica en posición tumbado o recostado, practícala en diferentes posiciones (sentado, de pie, andando) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten mas fáciles.
- Una vez aprendida, no será necesario que cuentes mentalmente. Bastará con hacer respiración diafragmática lenta.
- No la utilices para intentar controlar la ansiedad, hasta que sepas respirar de este modo, sintiéndote cómodo y relajado. Para esto, antes tienes que practicar muchas veces.
- La aplicación de esta técnica para afrontar la ansiedad en tu vida cotidiana, supone que seas capaz de ocupar en ella sólo una parte de su atención, mientras dejas libre otra parte de tu mente para atender otras tareas o cuestiones.

Casals Ventiladores

Fabricante Ventilación Técnica para Edificios y Ventilación Industrial
www.fans.casals.tv

Saunier Duval

Climatización, Calefacción y ACS

Clínica de hipnosis terap

La web de Angel Mateo. Ahora EMDR Hipertermia hipnoidea en oncología
www.hipnosis-clinica.com

Centro asistencia CAISA

Trastorno de personalidad Adicciones, depresión, ansiedad
www.caixa.cat

CURSO ONLINE DE AUTOAYUDA

[Aprenda a superar la ansiedad y el estrés](#)

CURSO ONLINE
ANSIEDAD
Y ESTRÉS :
Qué son y
cómo puedo
afrentarlos

Curso Ansiedad y Estrés: Qué son y cómo puedo Afrontarlos

[Adquiéralo Aquí](#)

>> [Psicología Online](#) > [Artículos](#) > Pautas de Respiración Diafragmática Lenta ante la Hiperventilación.