

Teniendo en cuenta el surgimiento de la Covid 19 y dadas las demás enfermedades respiratorias, hemos confeccionado un resumen con algunos de los principales ejercicios físicos respiratorios que podemos realizar fácilmente en casa. Este trabajo está pensado con el fin de que llegue a aquellas personas que estén en casa, y sirva para mejorar nuestra capacidad pulmonar y respiratoria y a su vez retrase la sensación de fatiga durante la actividad física más exigente. Tengamos en cuenta que la cantidad de aire que absorbemos es vital para hacer funcionar nuestros músculos.

La Cultura Física Terapéutica, es la aplicación de ejercicios con fines terapéuticos, profilácticos y medicinales para lograr una rápida recuperación de la capacidad de trabajo.

La influencia de los ejercicios físicos en el sistema respiratorio son varios:

1-Mejora el metabolismo gaseoso y la ventilación.

2-Intensifica la circulación linfática y sanguínea en pulmones y pleura.

3-Coolabora pera una reabsorción más rápida del foco inflamatorio.

4-Con la ayuda de los ejercicios físicos es posible alcanzar la normalización de la función respiratoria alterada. La variación consciente de los movimientos respiratorios facilita una respiración completa y uniforme que va a estar dada por la correcta correlación entre la inspiración y expiración, la profundidad de la respiración necesaria y la ventilación uniforme de los pulmones.

Mecanismo Respiratorio:

La correcta respiración se realiza a través de la nariz, ya que junto con la purificación y humedecimiento del aire inspirado se excitan los receptores de las vías respiratorias superiores lo cual conduce de manera refleja a la dilatación de los bronquiolos, la profundización de la respiración y el aumento de la saturación de la sangre oxigenada.

La respiración consta de dos fases esenciales: la inspiración y expiración.

Ofrecemos aquí un resumen de algunos de los ejercicios respiratorios más comunes y que son fácilmente realizables.

Ejercicio 1 Hinchar el vientre

Desde la posición de acostado. Coloca una mano sobre tu pecho y la otra en el vientre. Toma el aire, o sea inspira por la nariz y bota el aire lentamente por la boca. Sabrás si lo haces correctamente si se eleva la mano del vientre y no el pecho.

Importancia: La respiración abdominal es adecuada y saludable tanto para los pulmones como para una buena oxigenación en sangre.

Ejercicio 2 Expandir el tórax

Desde la posición de sentada coloca las manos entrelazadas y por delante del cuerpo y levanta los brazos al máximo mientras inspiramos por la nariz. Baja los brazos lentamente por delante exhalando por la boca.

Importancia: este ejercicio ayuda a abrir la caja pulmonar y la oxigenación en sangre se mejore.

Ejercicio 3 Respirar con los labios fruncidos

Muy parecido al Ejercicio 1, desde la posición de acostada o sentada. Inhalamos todo el aire que podamos de manera lenta y lo exhalamos por la boca aun más despacio. La característica es que los labios tienen que estar fruncidos, o sea se deben colocar en posición de silbar o como cuando vamos a apagar una vela.

Importancia: la resistencia que origina el poco espacio del aire al salir por los labios fortalece los pulmones, mejora la eficacia de la respiración y ayuda a controlar la disnea.

Ejercicio 4 Mover las costillas

Desde la posición de parada, pies al ancho de los hombros. Tomamos aire por la nariz a la vez que inclinamos el tronco hacia la derecha y levantamos el brazo izquierdo. Botamos lentamente el aire a la vez que volvemos a la posición inicial y cambiamos de lado. Las rodillas se pueden mantener flexionadas de ser necesario.

Importancia: con la realización de este ejercicio ganamos movilidad en las costillas y de esta manera se expandan con mayor facilidad y mejoren nuestra respiración.

Ejercicio 5 Caminar o Marcha en el lugar

Dados los tiempos que vivimos y no poder salir a caminar al aire libre. Podemos realizar el ejercicio en casa o hacer la marcha en el lugar. Usando siempre calzado cómodo y preferentemente escogiendo los horarios de la mañana antes de la 11:00am y pasadas las 5:00pm.

Importancia: Caminar es un ejercicio aerobio que nos ayuda de manera natural a mejorar la respiración. LA OMS recomienda mínimo 150 minutos semanales de actividad física aeróbica.

Ejercicio 6 Yoga: Pranayama

Desde la posición de sentados con las piernas cruzadas. Colóquese una mano sobre la caja torácica y la otra sobre el abdomen, mantenga la espalda recta, la barbilla paralela al suelo y los hombros relajados.

Inhale lentamente sintiendo como se expande el abdomen, luego la caja torácica y finalmente toda la zona del pecho. Respire por la nariz y mantenga la boca cerrada. Expire dejando salir el aire despacio.

Importancia: con este ejercicio muy parecido al primero pero más complejo por la postura, aprendemos a respirar con más lentitud. Revitaliza el cuerpo, equilibra las emociones y fortalece la claridad mental.

Ejercicio 7 Yoga: Viloma Anuloma o Respiración alterna

Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas y los ojos cerrados.

Cierre el orificio nasal derecho con el pulgar derecho y exhale lentamente por el orificio nasal izquierdo mientras cuente hasta 4. Continúe con el orificio nasal derecho cerrado e inspire por el izquierdo suave y lentamente, cuente hasta 4 respire despacio y hondo. Céntrese. Repita la misma acción del lado contrario.

Importancia: con este ejercicio se fortalece todo el sistema respiratorio y se liberan las toxinas acumuladas por el estrés. Tranquiliza los nervios y aclara la mente

Nota:

Los ejercicios se podrán realizar todos los días.

El mínimo de repeticiones serán 3 y el máximo 10 repeticiones por ejercicio.

No es obligatorio realizarlos todos, escoja al menos 2 o 3 para comenzar.

Lic. Ariadna Varela García

