

# Respiración con los labios fruncidos para la EPOC\*

## ¿Qué es la respiración con los labios fruncidos?

La EPOC puede dificultar la respiración. Usted puede sentir que le falta el aliento. La respiración con los labios fruncidos es un método que puede facilitar la respiración. Le puede ayudar a sentir menos falta de aliento.

## ¿Cómo me puede servir la respiración con los labios fruncidos para respirar mejor?

La respiración con los labios fruncidos le ayuda a desacelerar la respiración y a usar menos energía para respirar.

## ¿Cómo se hace la respiración con los labios fruncidos?

Siga estos pasos:

1. Concéntrese en relajar los músculos de los hombros y el cuello.
2. Inhale lentamente por la nariz mientras cuenta hasta dos con una respiración normal.
3. Frunza los labios como si fuera a silbar o a soplar una vela.
4. Exhale lentamente por los labios mientras cuenta hasta cuatro o más.
5. Repita este proceso hasta que su respiración se desacelere.

No se esfuerce por sacar el aire. No mantenga la respiración.

## ¿Cuándo puedo usar la respiración con los labios fruncidos?

Use la respiración con los labios fruncidos cuando comience a sentir que le falta el aliento.

Por ejemplo, cuando:

- Haga ejercicio
- Se agache
- Levante objetos
- Suba las escaleras
- Sienta ansiedad

Puede practicar la respiración con los labios fruncidos en cualquier momento. Inténtelo durante el día mientras:

- Mira la televisión
- Trabaja en la computadora
- Lee una revista o un periódico

**Consulte a su proveedor de atención médica para obtener más información acerca de cuándo debe usar la respiración con los labios fruncidos. También hable con su proveedor si la falta de aliento continúa o empeora.**

\* EPOC significa enfermedad pulmonar obstructiva crónica.



GlaxoSmithKline

Este material fue elaborado por GlaxoSmithKline. Pursed-Lip Breathing for COPD – Spanish.