

## ¿Cómo mejorar su volumen respiratorio y ayudar a su cuerpo a resistir mejor una infección por Covid19?

Como ya sabemos lo más importante es evitar el contagio con las recomendaciones generales que se están comunicando desde las administraciones públicas, pero además podemos **preparar a nuestro cuerpo** lo mejor posible de cara a un posible contagio. Desde la AERPG queremos ayudar en esta epidemia mundial con nuestro granito de arena a través de este artículo.

En primer lugar vamos a subrayar algunas de las [indicaciones facilitadas de la ARIR](#) (Associazione Riabilitatori dell'Insufficienza Respiratoria) para la fisioterapia respiratoria con pacientes con COVID-19 :

1. No usar aerosoles (tampoco hacer vahos como se recomienda en algún video en internet), si toma algún medicamento con aerosol mejor cambiar a dispositivos de presión (PUF)
2. No agotar la musculatura respiratoria
3. No realizar ejercicios para expectorar (provocar la tos)

Teniendo en cuenta estas recomendaciones y sabiendo que el covid-19 afecta a la elasticidad de los alveolos pulmonares (los hace más rígidos) consideramos que puede ser muy beneficioso la realización del ejercicio propuesto por Daniel Reis y que os facilitamos aquí

*Sugerimos 10 minutos de ejercicios de respiración. Estos ejercicios tienen sus orígenes en las autoposturas respiratorias de RPG, en algunas técnicas funcionales osteopáticas y sin duda encontrará influencias del yoga.*

*Después de estos ejercicios, si puede y si es posible, le recomendamos dar un paseo en casa (solo 😊 o una carrera a una velocidad moderada, es decir, a la velocidad que no compromete su respiración que debe ser profunda y no difícil). Esto con el fin de ampliar los ejercicios que les proponemos.*

### **OBJETIVOS:**

1. **OPTIMIZAR LA RESPIRACIÓN:** Mejorar el volumen corriente y la capacidad respiratoria que no provoque tos ni disnea (ampliar el espacio entre inspiración y espiración). Esto significa más oxígeno O<sub>2</sub> y sobre todo menos dióxido de carbono CO<sub>2</sub>, es decir, el inicio de una serie de reacciones fisiológicas que nos lleva a tener más energías.
2. **MEJORAR SU FLEXIBILIDAD:** especialmente el tejido conectivo del tórax. El tejido conectivo es todo lo que no es pulmones, corazón, vasos y músculos y es importante para mantener la estructura (fuerza estructural) y permitir el movimiento de los componentes viscerales (flexibilidad funcional). Además, está presente dentro de los pulmones como componente fundamental para permitir el intercambio gaseoso a nivel alveolar (tejido intersticial). Todos los intercambios que ocurren a través de un epitelio (como el alveolar) se producen a través de una capa de matriz conectiva. Por lo tanto, todos los flujos de nutrientes y células del sistema inmunitario necesitan el correcto funcionamiento (estructural y funcional) del tejido conectivo para permitarnos defendernos mejor contra agentes patógenos como los virus.

3. *MEJORAR LA RESPIRACIÓN: facilitar la circulación de regreso (sangre venosa y sistema linfático). Favoreciendo así la eliminación de toxinas y residuos que los tejidos conectivos drenan de los epitelios y células.*
4. *MEJORAR LA CALMA: favoreciendo el sistema parasimpático, es decir, el sistema neurovegetativo que se ocupa de nuestra recuperación energética y mejora nuestras capacidades de autocuración.*  
*Podemos darles una docena de explicaciones más, pero lo esencial está encerrado en estos 4 puntos. Seamos humildes y recordemos que las vidas de los más frágiles están en peligro en el hospital. Vamos a comprometernos juntos con esta práctica para ser más resistentes y dar a los más frágiles más posibilidades.*

### **Cómo Hacerlo?**



FOTO 1



FOTO2

1. *Pónganse en una posición de facilidad respiratoria. Esta posición es individual o depende de la estructura de cada uno de nosotros, pero aquí están los principios generales: nos colocamos como en las fotos 1 y 2, es decir, en un plano inclinado o un triángulo o en almohadas que permitan una inclinación con el propósito de encontrar la posición en la que la respiración es lo más natural y libre posible. Se pueden colocar cuñas o almohadas adicionales debajo de la cabeza. Si ha encontrado esta posición, notará que puede espirar mejor. Recuerde que es la espiración el elemento fundamental para aumentar el volumen respiratorio. Aunque le parezca una contradicción, a más salida de aire de los pulmones, sin resistencia de las vías aéreas superiores, más volumen de inspiración tendrá a su disposición. ¡La espiración es un suspiro sin resistencia de la garganta o los labios, no es soplar! Piense más en empañar un vidrio sin cerrar la garganta y manteniendo los labios suaves. (piensen dentro de ustedes " inspiro me expando " " espiro me relajo "). La inspiración debería hacerse con la nariz y la espiración con la boca, pero también en este caso existe el principio de individualidad, muchos encuentran incómodo respirar por la nariz, así que solo tenga en cuenta el concepto fundamental de cómo exhalar correctamente.*

*Una vez en posición y bien en mente como respirar, aquí tiene algunos ejercicios:*

A. *15 a 30 respiraciones, en un ritmo lento, bajando la parte superior del tórax. Una mano en el esternón debería permitirle sentir que sube y baja.*

B. De 15 a 30 respiraciones, con un ritmo lento, tratando de acercar las costillas inferiores. Este ejercicio es importante para los que tienen un vientre voluminoso. En este caso ambas manos están a los lados del pecho y deben sentir que las costillas se acercan al ombligo. Acompañe el movimiento con las manos ayudando a la espiración y favoreciendo el incremento del volumen respiratorio.

C. De 15 a 30 respiraciones paradójicas: Este ejercicio es importante para aquellos que tienen tendencia a tener la vida ajetreada. Trate de espirar hinchando la barriga, es raro porque es lo contrario de lo que sucede naturalmente, pero una vez que lo entienda será tan fácil como los otros 2 ejercicios. Coloque una mano en la barriga y otra en el esternón para tener mayor conciencia de la respiración. Debe sentir que su pecho se baja mientras la barriga se hincha progresivamente.



FOTO 3

Posición sirena

D. 2 x 15 a 30 respiraciones en la posición de sirena. Foto 3. Comience con la posición que sea más fácil para usted. Esta posición promueve la inspiración en un hemitórax y espiración en el otro.

E. Regrese a la posición acostada, de 15 a 60 respiraciones mientras mantiene el pecho deshinchado, y trate de hacer que su respiración sea solo abdominal. Es decir que su pecho no se mueve y nota que su barriga se infla y se desinfla. Una mano en el pecho y una mano en el estómago debería permitir controlar esto. Su diafragma hace todo el trabajo mientras sus músculos respiratorios accesorios están en reposo. Esto le ayudará a calmarse y a ponerle en activación del sistema parasimpático, en otras palabras, se relajará.



FOTO 4

2. Progresivamente, tal vez al día siguiente, intente mejorar la flexibilidad del tejido conectivo de las estructuras cercanas al tórax, dejando gradualmente la posición de facilitación (fotos 1 y 2) e intente acostarse en la superficie lo más plana posible pero siempre manteniendo la máxima capacidad respiratoria lenta, fina, amplia y profunda (Foto 4).

3. Aumente la flexibilidad, extendiendo las piernas y sobre todo abriendo progresivamente los brazos (foto 5). Le recordamos que la prioridad va a ser la respiración. No comprometa

*la respiración profunda, si ha ido demasiado lejos en la posición se dará cuenta de que la respiración se hace más costosa y el cuerpo tratará de escapar de la posición.*

*¡Buena suerte! Mejorar la capacidad respiratoria y los intercambios metabólicos en el cuerpo (flexibilidad, retorno venoso) contribuye a su salud y bienestar general.*

*Daniel Reis fisioterapeuta RPG y colegas AERPG*