



3 EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN QUE PUEDEN PROTEGERTE CONTRA EL COVID-19

En las últimas semanas, hemos escuchado más y más historias sobre personas que han sobrevivido al COVID-19. Algunas de ellas famosas, como la escritora de la saga de Harry Potter, J.K. Rowling, afirman que los ejercicios de respiración ayudaron a aliviar sus molestias y evitaron que sus síntomas progresaran, así lo indica el portal especializado en salud WebMD.

Pero, ¿hay alguna evidencia detrás de estas afirmaciones?

La respuesta corta es NO. Algunas de estas recomendaciones en línea se basan en ejercicios pulmonares que sabemos ayudan con afecciones como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Otras provienen de investigaciones hospitalarias realizadas en personas con neumonía o con ventiladores. Sin embargo, aunque se ha comprobado que algunas de estas técnicas ayudan con otros problemas relacionados con los pulmones, no sabemos si realmente es aplicable a los síntomas de COVID-19.

Dicho esto, **existen algunas técnicas que son buenas para los pulmones en general.** Y al mejorar tu salud pulmonar, podrías estar en un mejor lugar para combatir una infección o enfermedad, incluida la COVID-19.

Su objetivo es expandir tus pulmones a su capacidad máxima y permitirles deshacerse de las células muertas y mucosas a medida que exhalas.

Aquí te las mencionamos a continuación:

- 1. Respiración abdominal.** Siéntate con una mano sobre tu pecho y con la otra sobre tu vientre. Respira profundamente por la nariz y haz que tu abdomen se mueva, no tu pecho. Luego exhala lentamente a través de tus labios fruncidos como si estuvieras silbando. Debes sentir que tu abdomen se mueve hacia adentro. Repite esto varias veces lentamente, tómate tu tiempo y mantente cómodo(a). Esta técnica posee una ventaja adicional: alivia el estrés porque es relajante.
- 2. Espirómetro de incentivo.** Este es un dispositivo utilizado por personas después de una cirugía o después de una enfermedad pulmonar, como la neumonía, para respirar profundamente y expandir los pulmones. Tiene una boquilla con tubo que se conecta con una cámara de aire, la cual tiene un indicador en su interior. A medida que inhalas, el indicador se eleva a una meta marcada en el espirómetro que te informa cuando has logrado la respiración profunda adecuada. Puedes comprar un espirómetro de incentivo en línea: una búsqueda rápida en Google te mostrará una amplia variedad de vendedores. Antes de usarlo, consulta a tu médico sobre cuál debería ser tu volumen de respiración objetivo.
- 3. Ejercicio aeróbico.** Los mismos ejercicios que ayudan con la salud del corazón pueden ayudar a los pulmones. Las actividades aeróbicas, como caminar, pueden aumentar tu frecuencia respiratoria, fomentar respiraciones profundas y limpiar tus pulmones. Los ejercicios de entrenamiento de fuerza pueden fortalecer tu núcleo y mejorar tu postura para ayudar a tus músculos respiratorios. Por supuesto, no te esfuerces si no te sientes bien.

RECUERDA: Es importante que dejes de fumar (tanto cigarrillos normales como electrónicos). Ahora más que nunca, dejar este mal hábito es fundamental para mejorar la salud pulmonar. Las **personas que fuman o «vapean» son más propensas a sufrir complicaciones graves por COVID-19**, en comparación con los no fumadores.

Y al igual que los hábitos saludables para el corazón, **estos ejercicios son pasos de acción saludables para tu salud pulmonar que puedes tomar en casa.** Asimismo, funcionan como un complemento a otros hábitos de estilo de vida saludables y pueden protegerte contra la infección por COVID-19.

CLICKISALUD

