

Grupo de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria.

*Primera sesión: Recomendaciones
generales previas a la práctica de
relajación (Anexo 13 de la Guía).*



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



Guía impulsada por la Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud del Servicio Andaluz de Salud en colaboración con el Programa de Salud Mental, en el marco de la Estrategia de Cuidados de Andalucía.

Autoría:

Casta Quemada González

Zayda Bosch Vera

M^a José Ariza Conejero

Josefa Guerra Arévalo

José María García-Herrera Pérez-Bryan

Daniel Moreno Sanjuán

Revisión:

Evelyn Huizing

Almudena Millán Carrasco

Declaración de intereses: Las personas que han participado en la autoría y revisión de este documento declaran que no existe interés económico o personal, directo o indirecto, ni ninguna situación que pueda afectar a las actuaciones y decisiones durante su proceso de elaboración. Información disponible bajo petición a:



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Título: Quemada González, C y cols. Grupo de afrontamiento de la ansiedad en Atención Primaria. Guía revisada Edita: Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Consumo. Junta de Andalucía. 2023. Maquetación y Cubierta: Cristina Pavón López. Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud y Consumo.

Repositorio Institucional del Servicio Andaluz de Salud:
<https://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/grupos-de-afrontamiento-de-la-ansiedad-en-atencion-primaria>

Anexo 13. Pautas de respiración diafragmática lenta

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

Pasos para practicarla

1. 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, llévalo a la parte baja de tus pulmones, hinchando un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho (como respiran los bebés). Las inspiraciones deben ser más cortas que las espiraciones.
- Retén un momento el aire en esa posición.
- Suelta el aire, lentamente, hundiendo un poco el estómago y la barriga; sin mover el pecho.
- Procura mantener la relajación, un poco más al soltar el aire.

2. Aprender a hacerla más lenta:

- Toma aire, tal y como se indica en el párrafo anterior (con el estómago y sin mover el pecho), lentamente y contando de uno a cinco. Retenlo, contando de 1 a 3.
- Suelta el aire lentamente, mientras cuentas de 1 a 5.

Consejos sobre su uso

- Al empezar, practica cuando estés más tranquilo/a. Te resultara más fácil si estás en posición acostada o recostada 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 tumbada o recostada, practícala en diferentes posiciones (sentado/a, de pie, andando) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten más 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 de forma cómoda y relajada. 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 (es decir, automatizarlo y hacerlo natural).

Fuente: *Unidad de Salud Mental Comunitaria Málaga Norte. Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental Hospital Regional de Málaga*



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo