

Ejercicio de control de la respiración

1. No se mueva. Relaje los hombros.
2. Coloque las manos sobre el abdomen.
3. Tome aire lentamente y observe cómo se eleva su abdomen.
4. Exhale lentamente. Relaje el abdomen.
5. Repita el proceso al tomar aire de nuevo.



Q is hosted by the NHS Confederation and supported by the Health Foundation and partners across the UK and Ireland

Cicely Saunders
International
Better care at the end of life



King's College Hospital
NHS Foundation Trust

