



Ficha informativa

Posturas para aliviar la dificultad para respirar

El objetivo de esta ficha informativa es ayudarle en los momentos en los que tenga dificultades para respirar con normalidad. **Consulte con su médico de cabecera si es la primera vez que tiene problemas para respirar, o si su estado de salud empeora.**

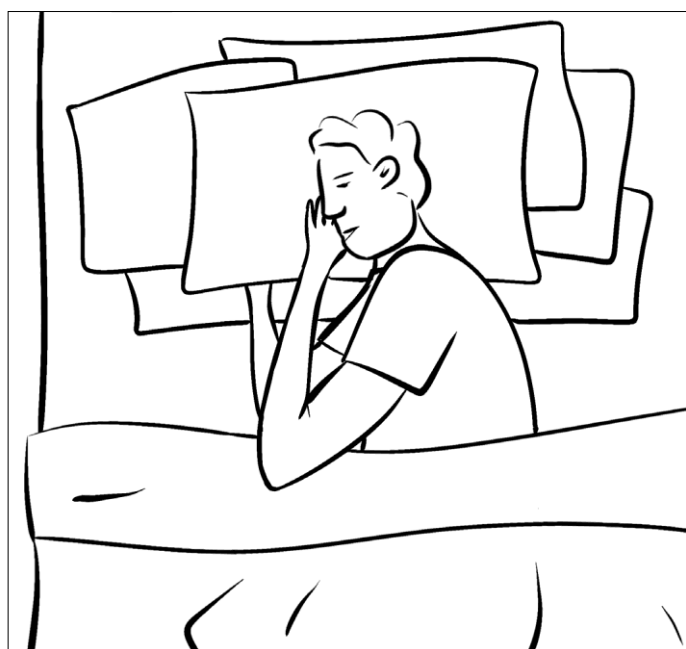
Estas posturas podrían facilitar la respiración y ayudarle a sentirse más cómodo en este tipo de situaciones. Si tiene problemas para realizar estas posturas, póngase en contacto con su médico para que le recomiende alternativas específicas que funcionen para su caso concreto.

1. Túmbese sobre el costado.

- Acuéstese en una cama o sofá
- Utilice almohadas o cojines para apoyar la cabeza y el pecho
- Apoye el cuerpo sobre el lado derecho o izquierdo, e inclínese ligeramente sobre el estómago
- Coloque el brazo que está en contacto con la cama bajo las almohadas
- El otro brazo debe quedar sobre la almohada de manera que sirva de apoyo para la cabeza
- Doble la pierna superior

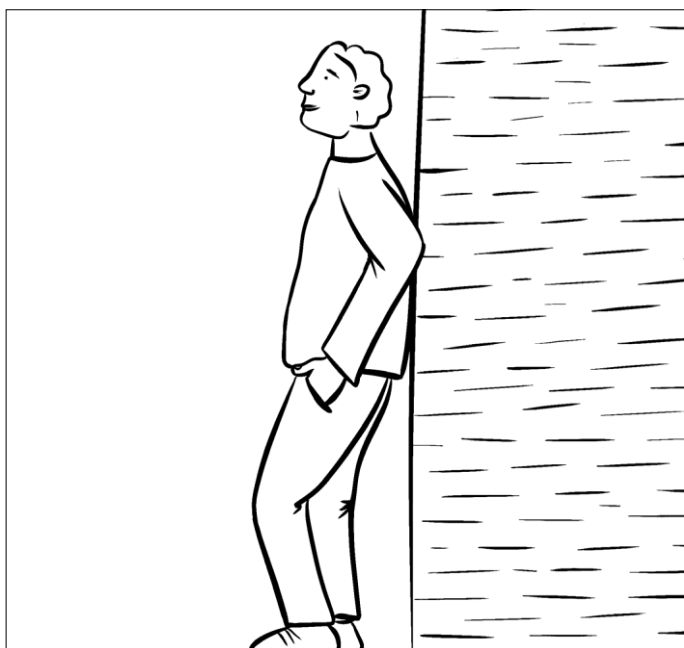
2. Inclínese hacia delante (sentado/a)

- Siéntese en una mesa
- Separe ligeramente las piernas
- Relaje los brazos en la mesa
- Apoye la cabeza y la parte superior del cuerpo sobre la mesa
- Utilice un ventilador o beba agua para refrescarse



3. Postura relajada de pie

- Apóyese sobre la pared
- Para mayor comodidad, apoye los pulgares en los bolsillos o en el cinturón
- Relaje los hombros, brazos y cuello



4. Inclínese hacia delante (de pie)

- Apóyese contra la parte superior de una encimera o cualquier otra superficie resistente
- Mantenga cierta distancia entre la parte inferior de su cuerpo y la superficie para estar más cómodo/a
- Relaje las manos, las muñecas y el cuello



www.kch.nhs.uk/breathlessness-support

Acknowledgement

Original resources were provided by the Breathlessness Intervention Service at Addenbrooke's Hospital. Adapted and trialled in the NIHR and Cicely Saunders International funded Breathlessness Support Service trial (2010) at King's College Hospital. Adaption of the resources for the "Breathlessness Support: addressing the ethnicity and health literacy imbalance" project (2024) was funded through Q Exchange.

