

Barton Lab

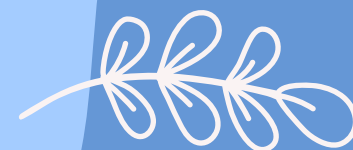
Contacto: Bartonlabvu@gmail.com



Semana de Autocuidado

Martes de Tomarse un Respiro

Los beneficios de los ejercicios de
respiración y cómo realizarlos



Semana de Autocuidado

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com

Beneficios de los Ejercicios de Respiración

OBJETIVO DE LA RESPIRACIÓN PROFUNDA: RELAJACIÓN

Se ha demostrado que el uso constante de ejercicios de respiración:

- Frecuencia cardíaca más baja
- Presión arterial más baja
- Disminuye el ritmo de la respiración para gastar menos energía
- Aliviar el dolor



- Mejora el afrontamiento del estrés.
- Mejora la capacidad cardiovascular
- Aumenta la relajación
- Aumenta la energía

Semana de Autocuidado

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com

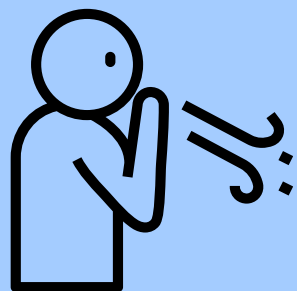
4-7-8 Breathing



Respira por la nariz durante
4 segundos.



Aguanta la respiración por
7 segundos



Exhala con fuerza por la boca
durante 8 segundos.

Repíte estos pasos 4 veces

Da Click [aquí](#) para ver un vídeo que te guiará
a través de la respiración 4-7-8

Semana de Autocuidado

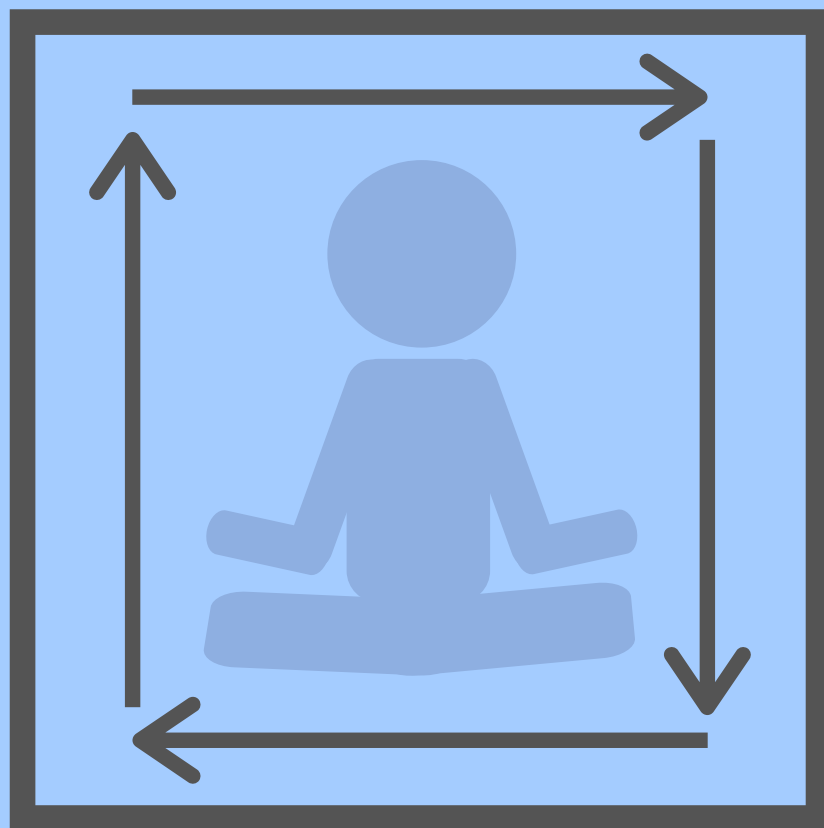
Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com

Respiración de Caja

Inhala por la nariz durante
4 segundos

Mantenga el aire fuera
durante 4 segundos



Mantenga el aire
durante 4 segundos.

Exhala por tu boca durante
4 segundos

Mantén tu cuerpo
relajado. Evita
apretar la mandíbula

Da click [aquí](#) para
ver un ver un vídeo
guiado sobre
respiración de caja.

Semana de Autocuidado

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com



La Importancia del Autocuidado

El Laboratorio Barton enfatiza la importancia del cuidado personal.

Nuestro laboratorio está comprometido con el autocuidado debido a su impacto en nuestro bienestar individual y colectivo.

También sabemos que el autocuidado es diferente para cada persona. Tus necesidades de autocuidado pueden cambiar según lo que suceda en tu vida. Te animamos a encontrar las maneras de cuidarte que mejor te funcionen.

¡Comparte con nosotros cómo te cuidas!

Recursos

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>

<https://www.mntnviewchiro.com/deep-breathing-by-the-mayo-clinic>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324417>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/321805#the-box-breathing-method>

