

Respiración pausada

Qué

Ralentizar la respiración para recuperar el dióxido de carbono y reducir la alcalosis respiratoria.

Cuándo

- ❖ Pánico
- ❖ Agobio
- ❖ Angustia

Respiración abdominal

Qué

Respire lenta y profundamente con el diafragma para reducir la angustia antes de que cunda el pánico.

Cuándo

- ❖ Comienza a aumentar la escala SUD.
- ❖ Inicio del estrés
- ❖ La mente empieza a acelerarse.

Bolsa de hielo

Qué

Usar una compresa fría o una bolsa de hielo en los senos paranasales para activar el reflejo de inmersión de los mamíferos.

Cuándo

- ❖ Pánico
- ❖ Agobio
- ❖ Angustia

Ejercicio de alta intensidad

Qué

Realizar ejercicio cardiovascular intenso para revertir la alcalosis respiratoria causada por la hiperventilación.

Cuándo

- ❖ Hiperventilación
- ❖ Pánico
- ❖ Sentir que el pánico empieza a aflorar

Respiración abdominal

Cómo:

- ❖ Coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre.
- ❖ Respire profundamente con el vientre, intentando mantener los hombros y el pecho quietos.
- ❖ Continúe hasta que se sienta tranquilo.

Respiración pausada

Cómo:

- ❖ Inspire durante 2 segundos.
- ❖ Retenga la respiración durante 10 segundos.
- ❖ Espire durante 3 segundos.
- ❖ Repita 8 veces.

Ejercicio de alta intensidad

Cómo

1-2 minutos de:

- ❖ Subir y bajar escaleras
- ❖ Saltar
- ❖ *Burpees*
- ❖ Saltos de estrella/ polichinelas
- ❖ *Sprints* (carrera de velocidad)
- ❖ Bicicleta estática
- ❖ Cualquier cosa que le haga resoplar y jadear.

Bolsa de hielo

Cómo

1. Siéntese en una silla.
2. Colóquese una bolsa de hielo o una compresa fría sobre los ojos.
3. Coloque la cabeza entre las rodillas.
4. Aguante la respiración durante 20 segundos.
5. Acomódese despacio porque puede sentirse mareado.