



# Encuentre la calma en pocos segundos



¿Se siente abrumado, estresado o ansioso? Pruebe la técnica de respiración del “suspiro fisiológico” (también llamado “suspiro cíclico”).

**1**

## **Inhale dos veces por la nariz**

Primero, inhale profundamente para llenar los pulmones, luego hágalo rápido para terminar de colmarlos.

**2**

## **Exhale lentamente por la boca**

Exhale hasta expulsar todo el aire.

**3**

**Repita estos pasos algunas veces o durante 5 minutos hasta que se sienta más tranquilo**

## **Cómo funciona**

La mayoría de las personas hacen respiraciones cortas y rápidas cuando están estresadas. Esto hace que se acumule dióxido de carbono en el torrente sanguíneo, lo que puede hacer que se sienta más agitado.

Al inhalar profundamente y exhalar lentamente, ayuda a eliminar el exceso de dióxido de carbono y a disminuir la frecuencia cardíaca, para que pueda sentirse relajado.

### **Fuentes:**

University of Wisconsin-Madison. [CALS Wellness Committee tip: Manage stress with breathing techniques – eCALS](#). 13 de abril de 2023.  
Stanford Medicine. [“Cyclic sighing” can help breathe away anxiety](#). 9 de febrero de 2023.  
Trauma Research UK. [The physiological sigh](#). Noviembre de 2024.

Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o bien diríjase a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y todos sus componentes, en especial los servicios dedicados a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones, y están sujetos a cambios sin aviso previo. La experiencia o los niveles educativos de los recursos de Soluciones para el bienestar emocional pueden variar según los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

© 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades. WF15829017 336633-022025 OHC