

<b>English</b>	<b>Spanish / Español</b>
<p><b>Long COVID: Breathlessness</b></p> <p>After an illness you may find you have difficulty catching your breath and feel short of breath more easily. This is called breathlessness. This can happen if you've had coronavirus (COVID-19), even if you did not need treatment in hospital.</p> <p>Breathless can feel scary but there are several things you can do to help.</p>	<p><b>Covid persistente: Disnea</b></p> <p>Después de una enfermedad es posible que le cueste recuperar el aliento y que tenga dificultad para respirar con mayor frecuencia. Es lo que se conoce como disnea. Puede pasarle si ha tenido coronavirus (COVID-19), aunque no haya necesitado tratamiento hospitalario.</p> <p>La falta de aire puede asustar, pero hay varias cosas que le pueden ayudar.</p>
<p><b>How to ease breathlessness</b></p> <p>Using a different position will allow your breathing muscles to work better and help you to feel less short of breath. You might find one position works best for you.</p>	<p><b>Cómo mejorar la disnea</b></p> <p>Adoptar una postura diferente permitirá a sus músculos respiratorios funcionar mejor y le ayudará a aliviar la dificultad para respirar. Es posible que encuentre una postura que le vaya mejor.</p>

Feelings of panic will often make your breathlessness worse. So, trying to relax in your preferred position will also help.

Lying on your front can help reduce breathlessness if you're recovering from coronavirus. Adding pillows under your chest or pelvis may make this position more comfortable. Only use this position if you feel comfortable and it helps your breathing.

A menudo, sentir pánico hará que su disnea empeore. Por lo tanto, intentar relajarse en su posición de preferencia también le ayudará.

Tumbarse boca abajo puede ayudarle a reducir la disnea si se está recuperando del coronavirus. Es posible que esta posición le resulte más cómoda si se coloca cojines debajo del pecho o de la pelvis. Utilice esta postura solo si se siente cómodo/a y le ayuda con la respiración.

## **Breathing techniques to reduce breathlessness**

### **Breathing control**

1. Sit in a relaxed position in a chair with your back well supported.
2. Place one hand on your tummy.
3. Slowly take a deep breath in through your nose.
4. As you breathe in, allow your tummy to rise up.

## **Técnicas de respiración para reducir la disnea**

### **Control de la respiración**

6. Siéntese en una posición relajada en una silla con la espalda bien apoyada.
7. Coloque una mano sobre la barriga.
8. Lentamente, tome una respiración profunda a través de la nariz.
9. Mientras toma aire, deje que su barriga se hinche.

5. As you breathe out slowly, feel your tummy relax down.

This may take some practice but can be very useful to help reduce breathlessness.

### **Pursed lip breathing**

This can be useful to control breathlessness when you're walking or being more active.

Take a breath in through your nose. Gently breathe out through your mouth with your lips pursed, just like when you're whistling or blowing out a candle. Try to breathe out for longer than you breathe in.

### **Blow as you go**

Breathe in before you start to move, then breathe out when you're making a big effort, such as bending down, lifting something heavy or going up stairs.

Speak to your GP practice if:

10. Suelte el aire lentamente y note como su barriga se relaja.

Puede requerir algo de práctica, pero le puede resultar muy útil para reducir la disnea.

### **Respiración con los labios fruncidos**

Esto puede resultarle útil para controlar la disnea cuando esté caminando o siendo más activo.

Tome el aire por la nariz. Suéltelo suavemente por la boca con los labios fruncidos, como si silbara o soplara una vela. Intente que la exhalación dure más que la inspiración.

### **Sople durante el esfuerzo**

Tome aire antes de empezar a moverse, después suéltelo cuando esté haciendo un gran esfuerzo, como agacharse, levantar algo pesado o subir escaleras.

Hable con su GP practice si:

- su disnea no mejora

<ul style="list-style-type: none"><li>• your breathlessness is not improving</li><li>• your breathlessness gets worse when you lie flat and your ankles are also swollen</li><li>• you're worried about your symptoms</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• su disnea empeora cuando está tumbado/a y sus tobillos están hinchados</li><li>• le preocupan sus síntomas</li></ul>
For more information in Spanish go to <a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish</a>	Para más información en español vaya a <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish">www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish</a>
October 2021	Octubre de 2021