

IMAGENES: ILLUSTRACIONES, PICTO LISTE

Optimizar el metabolismo de las células y activar el nervio vago son dos efectos de la respiración consciente que tienen impacto en el bienestar.

EXPERTOS EXPLICAN CÓMO PONER EN PRÁCTICA ESTA RUTINA:

## La respiración profunda y consciente tiene inesperados beneficios para la salud física

Además de ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, los ejercicios respiratorios cortos durante el día han mostrado que son capaces de ayudar a controlar la presión arterial, reducir el dolor en varias patologías y mejorar la capacidad pulmonar.

IANINA MARCANO

La ciencia está demostrando cada vez más que la forma en la que respiramos no da lo mismo.

De hecho, varios estudios hechos durante los últimos años han mostrado cómo la respiración, si es rápida y superficial todo el tiempo, contribuye a aumentar la sensación de estrés y ansiedad.

Y por el contrario, los datos también muestran que respirar de manera profunda y consciente durante el día tiene un impacto en distintos aspectos de la salud física.

"Si bien hay una larga tradición en psicología y medicina de indicar ejercicios de respiración para reducir estrés y ansiedad, hay otros beneficios que tienen más relación con la salud del cuerpo,

como el efecto de mejorar la capacidad pulmonar y la eficiencia respiratoria", dice Sandra Lanza, académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Andrés Bello, sede Viña del Mar, y presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida.

"De hecho, actualmente se realizan programas de rehabilitación pulmonar basados en aprender a respirar para los pacientes que tienen asma o enfermedades pulmonares obstructivas crónicas", afirma Lanza.

Por otro lado, un estudio liderado por investigadores del King's College de Londres demostró que la respiración profunda puede ayudar al manejo del dolor.

"Hay evidencia de que esta respiración reduce el dolor crónico

cervical y lumbar. También hay datos de pacientes con dolor por artritis. Esto es un área muy interesante que está en desarrollo y que se espera que pronto se vaya incorporando a los programas de manejo del dolor", añade Lanza.

Otras investigaciones se han centrado en el impacto en la presión arterial.

Un trabajo publicado hace poco en Nature Medicine encontró que pacientes con hipertensión mostraron reducciones a corto plazo en la presión arterial después de participar en un programa de ejercicios guiados de respiración lenta en casa.

Luis Vergara, médico internista y jefe del programa de medicina deportiva de la Universidad Católica, señala que este efecto tendría

relación con una reducción en la liberación de adrenalina y de cortisol (una hormona relacionada con el estrés).

### En familia

"Uno al respirar profundo y concentrarse en la respiración lo que hace es activar el nervio vago, lo que permite una sensación de tranquilidad, disminución de la frecuencia cardíaca, de la adrenalina y de la producción de cortisol", explica el médico.

Así, agrega, la reducción de estos indicadores puede tener un efecto en el control de la presión arterial.

El nervio vago recorre gran parte del cuerpo y es un elemento esencial del sistema nervioso parasimpático, el cual controla funciones y actos involuntarios del cuerpo, añade el especialista.

También hay evidencia con respecto al impacto de la respiración en la atención y la productividad, indica Vergara.

"Se ha visto que los ejercicios de

respiración hacen que uno esté más despierto, más conectado con las situaciones, lo que tiene un efecto en mejorar la productividad. Y eso tiene mucha relación con el bienestar general", dice el médico.

Al optimizar la respiración, explica, aumenta la oxigenación en la sangre. "Esto implica que el metabolismo de las células mejora, es decir que estas funcionan mejor, y eso tiene un impacto directo en que el organismo trabaje y se sienta mejor", agrega.

Pero ¿cómo se debe aplicar la respiración profunda y de manera consciente? "La idea es tomar un par de momentos al día para hacer respiraciones profundas por un par de minutos, es decir, inhalar y exhalar profundamente y, sobre todo, lentamente", comenta María Paz Altuzarra, psicóloga de Clínica Universidad de los Andes.

"También hay un tipo de respiración en la que pones tu mano en el abdomen y vas respirando, y al mismo tiempo sintiendo cómo se va inflando el estómago. Esto es

una respiración consciente en que vas sintiendo cómo entra y sale el aire del cuerpo", añade Altuzarra.

Un estudio de la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica concluyó que practicar una respiración lenta (menos de diez respiraciones por minuto, con la exhalación más larga que la inhalación) reduce los niveles de estrés y ansiedad.

"Se pueden utilizar múltiples técnicas y elegir la que más le acomode a la persona, pero lo importante es que al menos todos los días nos sentemos tres minutos a ser conscientes de nuestra respiración y hacerla de manera profunda", señala Lanza.

Los entrevistados recomiendan incluso implementar esta práctica en familia.

"Antes de acostarnos, podemos tomar unos cinco minutos con los niños a hacer ejercicios de respiración simples. Esto se puede convertir en un hábito que ellos pueden seguir desarrollando, así que sería ideal empezar desde temprano en la vida", agrega la especialista.