

ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN

INTRODUCCIÓN:

La **respiración es un proceso esencial para la vida** que tiene como **objetivo proveer de oxígeno al cuerpo**. Se produce en **4 fases**:

- **Inspiración**: se coge el aire (el aire penetra por las fosas nasales y llega a los pulmones). El oxígeno inhalado es transportado al torrente sanguíneo.
- **Pausa**: tras la inspiración se produce una pausa durante la que los pulmones mantienen un estado de inflación.
- **Espiración**: se expulsa el dióxido de carbono (CO₂)
- **Pausa**: tras la espiración se produce una pausa durante la que los pulmones están en reposo.

Este proceso se produce de **forma automática** y normalmente no somos conscientes del mismo. **Pero la respiración no se mantiene constante a lo largo del tiempo**, sino que cambia en función de condiciones ambientales y diferentes situaciones.

Existen **3 patrones respiratorios diferentes**:

- **Respiración clavicular**: la más corta y superficial, y la menos frecuente
- **Respiración torácica**: en la que sólo se utiliza la parte superior de la capacidad funcional de los pulmones
- **Respiración diafragmática (o abdominal)**: es la más profunda e intensa, ya que permite mayores niveles de oxigenación. Además es la que menos esfuerzo requiere (ya que hay una menor implicación de los músculos del pecho y de los hombros).

En **situaciones de estrés la respiración suele ser torácica**. Al tratarse de una **respiración más superficial** (entra menos oxígeno) es necesario compensar esta menor oxigenación incrementando la tasa respiratoria, por lo que **puede producirse hiperventilación**

(respiraciones cortas o rápidas, tomando gran cantidad de aire).

Aunque esto puede ser adaptativo (ya que la activación que se produce prepara al cuerpo para hacer frente a las demandas de la situación), cuando se mantiene de forma frecuente o se convierte en un hábito, provoca menor oxigenación de los tejidos y mayor esfuerzo cardiaco, facilitando la aparición de malestar emocional. Además, durante los episodios en los que se mantiene un ritmo respiratorio rápido (hiperventilación), **pueden aparecer síntomas físicos molestos o desagradables** (hormigueo, vértigo, temblores musculares, dificultad para respirar, etc), que no son peligrosos para la salud pero que pueden contribuir a aumentar la ansiedad y, al aumentar la ansiedad puede aumentar de nuevo la hiperventilación, entrando así en un círculo vicioso.

Aunque el control de la respiración es automático, se puede modificar voluntariamente con el objetivo de aprender hábitos respiratorios más saludables y, mediante la práctica, convertirlos en un hábito para aumentar los niveles de oxígeno en la sangre y disminuir la ansiedad. Es decir, **respirar correctamente puede ser una estrategia eficaz y efectiva para el control del estrés.** Para ello, es fundamental practicarla. Una vez que aprendemos a controlar la respiración, se trata de practicar para convertirlo en un hábito (que se produzca de manera automática) para mantenerlo tanto en nuestra vida cotidiana como en situaciones de estrés.

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN:

- Llevar a cabo una **respiración diafragmática (abdominal)** y un **ritmo respiratorio más lento y regular para convertirlos en un hábito.** Este tipo de respiración es incompatible con la hiperventilación, y reduce la activación fisiológica y psicológica (descienden las sensaciones de irritabilidad, fatiga y ansiedad y se produce una sensación de tranquilidad y bienestar).

- Además, concentrarse en la respiración puede servir también como **estrategia distractora para apartar preocupaciones y pensamientos negativos que generan tensión y ansiedad.**

Por tanto, **la práctica de una respiración lenta y profunda favorece la relajación, refuerza y pone en forma el sistema pulmonar, mejora las funciones cardiovasculares e intensifica la oxigenación.**

PAUTAS GENERALES DURANTE LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS

- La **inspiración** debe llevarse a cabo **por la nariz** mejor que por la boca y la **expiración** por la **boca**, soltando el aire lentamente.
- La respiración debe seguir un **ritmo lento**, sin forzarla
- **Requiere práctica** para poder llegar a automatizarla
- Es conveniente **concentrarse en las sensaciones corporales** que experimentamos durante los ejercicios respiratorios

EJERCICIOS

DURACIÓN: de 2 a 4 minutos cada uno, repitiendo y practicando hasta tenerlos dominados. No pases a un ejercicio sin tener dominado el anterior.

Ejercicio 1

- *Coloca la mano sobre el vientre y, en cada inspiración, lleva el aire hacia esa zona. Debes notar cómo se mueve la mano. Nota como se hincha y se deshinchas el abdomen, y las sensaciones que produce.*

Ejercicio 2

- *Inspira en 3 segundos (cuenta hasta 3 mientras coges aire) y espira en otros 3 segundos (cuenta hasta 3 mientras sueltas el aire). Nota como se hincha y se deshinchas el abdomen, y las sensaciones que produce*

Ejercicio 3

- Haz una inspiración profunda. Retén el aire de 5 a 10 segundos y espira lentamente. Al espirar concéntrate en las sensaciones corporales.

Ejercicio 4:

- Cuando ya tengas dominada la respiración abdominal y la realices de forma automática, puedes pasar a darte autoinstrucciones de calma en situaciones de estrés. Al inspirar, concéntrate en cómo se hincha el abdomen y al espirar repítete una palabra: "tranquila", "relájate", "calma", o cualquiera que te produzca tranquilidad.

Práctica de la respiración en situaciones de ansiedad elevada: si empiezas a percibir los primeros síntomas de hiperventilación:

- Para con lo que estés haciendo y siéntate y/o concéntrate en los siguientes pasos:

- Inspira y retén la respiración, contando hasta 10.

- Al llegar a 10, suelta el aire tranquilamente y repítete a ti misma la palabra "tranquila" o "relax".

- Inspira en 3 segundos y espira en otros 3, repitiéndote la palabra "tranquila" o "relax" cada vez que espiras.

- Después de aproximadamente 10 ciclos, repite el procedimiento (retén el aire durante 10 segundos, espira todo el aire y comienza los ciclos inspiración en 3 segundos y espiración en otros 3).

- Repite hasta que hayan desaparecido los síntomas.

Ante una **situación de hiperventilación aguda**, la forma más rápida de resolverlo es **respirar dentro de una bolsa de papel**: inspirando de esta manera el aire y el CO₂ que acaban de ser expulsados. Esto permite que aumente el CO₂ en sangre y que por tanto desaparezca la hiperventilación.