

LA RESPIRACIÓN

La respiración es una de las funciones principales de los organismos vivos. Gracias a ella obtenemos el oxígeno, el cual es un elemento fundamental para poder fabricar la energía que necesitamos. **Respirar de forma correcta ayuda a mejorar el funcionamiento** de nuestro cuerpo.

Pese a que la respiración es un mecanismo natural vital es común que tengamos una serie de malos hábitos respiratorios que influyen en nuestra calidad de vida. En líneas generales podríamos decir que los malos hábitos respiratorios se resumen en: 1) respirar por encima de nuestras necesidades (hiperventilación) y 2) respirar por debajo de las necesidades de nuestro cuerpo (hipoventilación).

La hiperventilación puede producirse de diversas formas: respirar demasiado rápido y de forma superficial, respirar demasiado profundamente, tomar grandes bocanadas de aire, etc.

La hipoventilación puede darse cuando respiramos de forma superficial y/o demasiado lenta y no cogemos suficiente aire, siendo la cantidad de oxígeno que llega a los pulmones insuficiente.

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Respiración controlada

La respiración controlada es un procedimiento que ayuda a reducir la activación fisiológica y, por tanto, a afrontar la ansiedad. La técnica **consiste en** aprender a **respirar de un modo lento y regular**: 8 ó 12 respiraciones por minuto (normalmente respiramos entre 12 y 16 veces por minuto), **no demasiado profundo y empleando el diafragma** en vez de respirar sólo con el pecho.

A continuación detallamos porque es recomendable realizar este tipo de respiración:

- a) **Lenta y regular**: Todos hemos observado que cuando una persona duerme o está a punto de hacerlo respira de forma más lenta y regular de lo normal. Esto **facilita que descendan las constantes vitales**: el ritmo cardíaco, la tensión sanguínea, la tensión muscular, etc. Por tanto, cuando estamos nerviosos, conviene respirar más lentamente.
- b) **Diafragmática**: El diafragma es **un músculo** que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal y que en reposo tiene forma abovedada. Cuando inspiramos, el diafragma se contrae y pasa a tener una forma más plana. Esto permite que la cavidad torácica aumente de volumen y entre el aire en los pulmones. Cuando el diafragma se relaja, presiona los pulmones y el aire es expulsado al exterior.



Como hemos dicho, cuando respiramos solemos llevar el aire sólo hasta la zona media de los pulmones y la sangre se oxigena poco.

Por lo tanto, es más aconsejable, intentar llevar el aire hasta la parte inferior de los pulmones **para oxigenar la sangre de forma adecuada**. Cuando hacemos esto, el diafragma se contrae, presiona el **abdomen** y este **se eleva**.

- c) **No demasiado profunda:** Es importante coger una cantidad de oxígeno suficiente para que nuestro cuerpo tenga la energía necesaria, pero tampoco conviene hiperventilar.

Entrenamiento en respiración controlada.

1. Sentarse cómodamente, cerrar suavemente los ojos y colocar una mano **sobre el abdomen**, con el dedo meñique justo encima del ombligo. El abdomen debe elevarse con cada inspiración. Al espirar, el abdomen vuelve a su posición original. Para que le sea más fácil realizar la respiración abdominal, debe intentar llevar el aire hasta la parte más baja de los pulmones. También puede serle de ayuda intentar presionar el “cinturón” con el abdomen al inspirar. Recuerde que se trata de llevar el aire hasta la zona final de los pulmones, no de coger mucha cantidad de aire.

Si no puede respirar diafragmáticamente en posición sentado, puede comenzar por una posición reclinada o tumbado boca arriba. Si le es necesario, puede colocar un pequeño libro sobre su abdomen y comprobar cómo aquél sube y baja.

2. Inspirar por la nariz y espirar por la nariz o por la boca. Si existe algún problema que impida inhalar bien por la nariz, puede hacerse por la boca, pero sin abrirla demasiado.
3. **Inspirar por la nariz durante 3 segundos** utilizando el diafragma, **espirar por la nariz o por la boca durante 3 segundos** y hacer una breve pausa ante de volver a inspirar. Puede ser aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", o "tranquilo" cada vez que espira o bien imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado. Para mantener el ritmo, puede serle útil contar de 1 a 3 (inspiración), volver a contar de 1 a 3 (espiración), contar 1 para la pausa y volver a empezar. Hay algunas personas a las que les resulta más cómodo hacer la pausa después de inspirar. Es decir, inspiración-pausa-espiración.

Si respira más despacio, no hay problema. Si, por el contrario, el ritmo de 8 por minuto fuera demasiado lento para usted, tendría que empezar por uno más rápido de 12 por minuto (la inspiración y la espiración durarían 2 segundos cada una) o más; luego, habría que aproximarse más o menos gradualmente al ritmo de 8 por minuto. **Recuerde que las inspiraciones no deben ser demasiado profundas.**

Respiración profunda

La respiración profunda con retención del aire es una técnica que puede ser útil en situaciones en las que uno está muy activado. Es una respiración **muy lenta** (se respira tres veces por minuto), **regular y diafragmática**, pero **implica retener el aire** durante unos segundos y es **más profunda** que la controlada. Anteriormente hemos visto por qué es aconsejable que la respiración sea lenta, regular y diafragmática.

- a) **Retención del aire:** Hemos comentado que es un tipo de respiración pensada para utilizar cuando estamos muy activados. El hecho de retener el aire estimula el nervio vago, la rama principal del sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de reducir la activación cuando esta es demasiado intensa o prolongada. Por tanto, permite controlar la activación de forma más rápida que la respiración controlada.
- b) **Profunda:** este tipo de respiración es bastante más lenta que la respiración controlada, es decir respiramos menos veces cada minuto y, por tanto, es necesario coger más aire en cada inspiración para disponer del oxígeno que necesitamos.

Entrenamiento en respiración profunda.

1. Sentarse cómodamente, cerrar suavemente los ojos y colocar una mano **sobre el abdomen**, con el dedo meñique justo encima del ombligo. El abdomen debe elevarse con cada inspiración. Al espirar, el abdomen vuelve a su posición original.
2. Inspirar por la nariz y espirar por la nariz o por la boca.
3. Hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 5-7 segundos y espirar lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos. Puede ser aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado. Para mantener el ritmo puede serle útil contar de 1 a 5 (inspiración), de 1 a 5 o 7 (retención) y de 1 a 10 (espiración).
4. Tras repetir todo esto dos o tres veces debe intentar seguir el ritmo de la respiración controlada.

APLICACIÓN A LA VIDA COTIDIANA.

El entrenamiento en respiración es un aprendizaje como otro cualquiera, por ejemplo conducir, aprender un idioma o utilizar un programa de ordenador. Por tanto, es necesario practicar y seguir una serie de pasos.

Para aplicar las técnicas en la vida cotidiana y en aquellas situaciones que nos generen más ansiedad, es recomendable seguir una secuencia de entrenamiento. Empezamos por la situación más fácil y gradualmente vamos aprendiendo a utilizar la técnica en situaciones más complejas, hasta que pueda aplicarla, de forma correcta, en las situaciones reales que le provocan ansiedad. El número de pasos a seguir y la duración de los mismos pueden variar de una persona a otra.

Una posible secuencia podría ser la siguiente:

- Practicar en posición de sentado o, en caso necesario, reclinado o estirado.
- Practicar de pie en una situación tranquila sin hacer nada
- Practicar de pie haciendo alguna actividad.
- Practicar en situaciones en las que hiperventile o experimente las sensaciones de activación.

¿Cuándo utilizar la respiración controlada y cuándo la respiración profunda?

Respiración **controlada**:

- Es aconsejable empezarla a aplicar antes de afrontar la situación conflictiva.
- Practicarla al notar los primeros síntomas de ansiedad.
- Practicarla al menos durante dos minutos.
- Mientras aplica la respiración controlada puede ser beneficioso que repase el nivel de tensión de los diferentes grupos musculares (especialmente de los que usted tiene habitualmente más tensos) y que intente reducir la tensión de los mismos,

Respiración **profunda**:

- Utilizarla en situaciones de especial tensión (bien por las características de la situación o bien porque no se ha aplicado la respiración controlada y el nivel de tensión ha aumentado).
- Hacer entre 2 y 5 ciclos de respiración profunda.
- Pasar a la respiración controlada.
- **No utilizarla durante un periodo de tiempo demasiado largo.** Podría provocar hiperventilación.