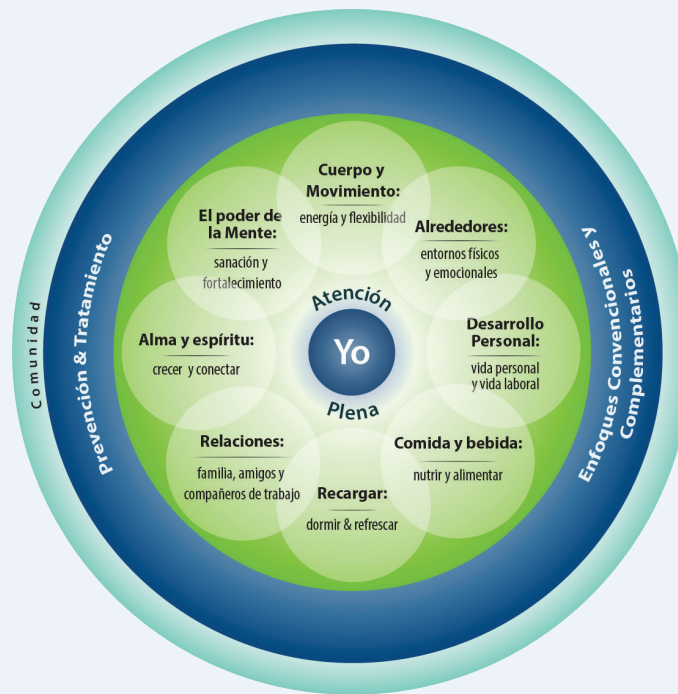


SALUD INTEGRAL: INFORMACIÓN PARA VETERANOS
Respiración y Salud



Salud Integral es un enfoque hacia la salud que te empodera y capacita con las herramientas necesarias para tomar control de tu bienestar y vivir al máximo. El camino hacia Salud Integral comienza contigo y se nutre del poder que alcanzas al conocerte a ti mismo y de todo aquello que te ayudará a vivir en salud. Una vez tengas unas ideas sobre cómo quieres mejorar tu vida, tu equipo puede ayudarte con destrezas, apoyo y el seguimiento que necesitas para alcanzar tus metas.

Todos los recursos provistos en estos folletos son revisados por veteranos y médicos de la Administración de Salud de Veteranos (VHA, por sus siglas en inglés). Estos materiales no pretenden promover ningún producto específico. ¡Éxito!

<https://www.va.gov/wholehealth/>



La respiración y la salud

¿Cuál es la importancia de la respiración?

La respiración nos mantiene vivos. A menudo, la respiración se torna rápida o superficial. Esta sensación puede ser más común para algunas personas; para otras, puede ser algo que ocurre cuando sienten mucho estrés, pánico o ansiedad. También hay personas que no se dan cuenta cuando esto les ocurre. Cuando la respiración se vuelve superficial, el sistema nervioso se estresa más, provocando la sensación de “lucha o huida”, en lugar de relajarse (“descansa y digiere”). Dado que la respiración es tan importante, la mejor alternativa es respirar lenta y profundamente. Los ejercicios de respiración pueden ayudarte a respirar de una forma más relajada, lo cual será mejor para tu salud.

¿Cómo la respiración puede ayudarme?

La respiración relajada tiene muchos beneficios. Puede ayudar a calmarte y a lidiar con el estrés. Los ejercicios de respiración también pueden ayudar a la hora de dormir. Los estudios muestran que estos ejercicios pueden reducir la presión arterial.¹ A menudo, son combinados con otros tratamientos.

¿Quién no debe hacer ejercicios de respiración?

Si tienes problemas al respirar, recibes oxígeno ambulatorio o te mareas o aturdes con facilidad, es posible que necesites apoyo adicional para practicar ejercicios respiratorios. Si es así, habla con tu equipo de salud para que te orienten sobre el proceso.

¿Cómo puedo practicar la respiración?

Existen muchas formas de practicar la respiración. A continuación, se mencionarán algunas que puedes intentar. Dedicar un tiempo a encontrar un ejercicio con el cual te sientas cómodo y que funcione para ti. Mientras más relajado y cómodo te sientas durante el ejercicio, menos estresante y más efectivo será.

Los ejercicios de respiración pueden ser realizados en cualquier lugar. Cuando decidas comenzar, asegúrate de buscar un espacio tranquilo donde no seas estorbado. La práctica te ayudará a sentirte cada vez más cómodo haciendo estos ejercicios, ya sea en el auto, en el trabajo o hasta en la ducha. Muchos de los ejercicios pueden ser trabajados sin que otras personas se percaten.

Puedes dedicarle todo el tiempo que desees a los ejercicios de respiración. Comienza reservando de 5-10 minutos y, poco a poco, ve ajustando el tiempo según tus necesidades.

Además de ajustar la extensión de los ejercicios, también puedes hacerlos con la frecuencia que funcione para ti. Mientras más los practiques, más efectivos serán. Puedes practicar en momentos de estrés o ansiedad, o a diario para relajarte.

Respiración abdominal

- Acuéstate de espalda, si puedes, o siéntate en una silla. Deja que tu cuerpo se relaje. Puedes incorporar cualquier objeto o accesorio que necesites para estar cómodo, como una manta enrollada detrás de las rodillas o de la espalda. Cierra los ojos o encuentra un punto fijo que puedas mirar sin hacer mucho esfuerzo. Luego, coloca una mano sobre tu ombligo y otra sobre el pecho.

- Dirige la atención a tu respiración. Obsérvala sin modificarla. Fíjate en cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. ¿Tus manos se mueven? ¿Se mueve una más que la otra? Respira varias veces así, prestando atención.
- Lentamente, intenta llevar más aire a la parte inferior de tus pulmones. Para hacer esto, visualiza tu abdomen como un globo. Cuando inhales, imagina el aire llenando el globo. Al exhalar, visualiza el globo desinflándose. Notarás cómo la mano sobre tu ombligo sube y baja más que la mano sobre tu pecho. Sigue inhalando y exhalando lentamente y prestando atención a estos movimientos.

Conteo

- Busca una posición cómoda. Puedes estar acostado, sentado o de pie. Cierra los ojos o encuentra un punto fijo que puedas mirar sin hacer mucho esfuerzo.
- Inhala por un segundo y exhala por dos. Repite este ejercicio hasta que encuentres un ritmo cómodo.
- Cuando te sientas cómodo, extiende el tiempo de la respiración. Por ejemplo, inhala por dos segundos y exhala por tres. Más adelante, cuando te sientas más cómodo, inhala por tres segundos y exhala por cuatro, y así sucesivamente.
- Si tienes problemas concentrándote, enfócate en el conteo.
- También, puedes aguantar la respiración entre la inhalación y la exhalación. Por ejemplo, inhala por dos segundos, aguanta la respiración por dos segundos, exhala por tres segundos y repite el proceso.
- Debes respirar a un ritmo que sea cómodo y relajante para ti.

Imágenes

- Encuentra una posición cómoda, ya sea sentado o acostado. Cierra los ojos o busca un punto fijo que puedas mirar sin esforzarte. Intenta visualizar una de las imágenes a continuación mientras respiras.
 - › **Olas:** Cuando inhales, imagina una ola suave moviéndose hacia ti; cuando exhales, imagina que la ola se aleja de ti. Repite el ejercicio.
 - › **Cuerpo:** Al respirar, imagina que el aire sube desde tus pies y visualízalo moviéndose hasta tu cabeza. Luego, exhala imaginando que el aire se mueve desde el tope de tu cabeza hasta tus pies. Repite el ejercicio.

Frases

- Busca una posición cómoda, ya sea sentado o acostado. Cierra los ojos o busca un punto fijo que puedas mirar sin esforzarte.
- Cuando inhales, piensa o di en voz alta, "Yo estoy". Al exhalar, completa la frase diciendo, "en paz", "tranquilo" o cualquier otra palabra que te tenga sentido.

¿De qué otras formas puedo practicar la respiración?

Existen diversas maneras de practicar la respiración. Si prefieres que alguien te hable durante los ejercicios, hay muchos recursos en Internet. Puedes comenzar con el sitio web del Dr. Andrew Weil: <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises>.

¿Cómo sé si estoy haciendo los ejercicios correctamente?

Al comenzar a practicar los ejercicios de respiración, es muy común que la mente divague. Los pensamientos se desvían, enfocándose en el pasado, el futuro, sentimientos o imágenes. Cuando esto ocurra, no seas tan duro contigo mismo. Mantente consciente de tus pensamientos, reconócelos y vuelve a enfocarte en el ejercicio. Si necesitas ayuda

para concentrarte, puedes intentar ejercicios que incorporan palabras o imágenes.

Si notas que tu respiración es más profunda y lenta y no te mareas ni sientes ansiedad, es probable que los estés haciendo correctamente. Al realizar estos ejercicios, es importante no ser tan duro contigo mismo. No te exijas ni esfuerces demasiado. Comienza con pasos pequeños.

Puntos que debes considerar:

- ¿Cómo piensas que la respiración relajada puede ayudarte?
- ¿Cuándo piensas que usarías los ejercicios de respiración? ¿Los harías todos los días o solo cuando los consideres necesarios?
- ¿Dónde crees que puedes practicar los ejercicios de respiración?

La información de este folleto es general. Recuerda trabajar con tu equipo de salud para utilizar esta información de la manera que mejor apoye tu salud y felicidad.

Explora más información:

Organización	Recursos	Sitio web
Administración de Salud de Veteranos	Variedad de folletos de Salud Integral que describen cómo utilizar el poder de la mente	https://www.va.gov/WHOLEHEALTH/veteran-handouts/index.asp
Administración de Salud de Veteranos	Lista de aplicaciones móviles que apoyan el bienestar. Entre ellas, hay una para la respiración relajada.	https://www.va.gov/WHOLEHEALTH/veteran-resources/MobileApps-OnlineTools.asp
Dr. Weil	Ejercicios de respiración adicionales.	https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/

Este documento fue escrito para la Administración de Salud de Veteranos por Mara Motley, MD, becaria del programa de Salud Integrativa en el Departamento de Medicina Familiar y Comunitaria de la Universidad de Wisconsin. La información está parcialmente basada en una herramienta para clínicos titulada "Breathing", escrita por Shilagh Mirgain, PhD y Janice Singles, PsyD. El folleto fue revisado y editado por veteranos y expertos de la Administración de Salud de Veteranos.

Referencias:

1. Schein MH, Gavish B, Herz M, et al. Treating hypertension with a device that slows and regularises breathing: a randomised, double-blind controlled study. *J Hum Hypertens*. 2001;15(4):271-278. Doi: 10.1038/sj.jhh.1001148.