

La respiración profunda, sus beneficios y cuándo usarla

Rivera Martínez, Pedro

2019-05-16

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4321>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

La Respiración Profunda, sus Beneficios y Cuándo Usarla

Raúl José Alcázar-Olán y Pedro Rivera Martínez

Universidad Iberoamericana Puebla

Publicado en “E-consulta”, el 16 de mayo de 2019. Disponible en: <https://www.e-consulta.com/opinion/2019-05-16/la-respiracion-profunda-sus-beneficios-y-cuando-usarla>

Respirar es un acto natural, automático y lo hacemos sin darnos cuenta. Sin embargo, quienes acostumbran respirar profundamente, gozan de mayores beneficios en la salud física y psicológica, a diferencia de quienes respiran de manera superficial. La respiración profunda consiste en aprovechar la máxima capacidad de los pulmones, llenándolos lentamente de aire hasta lograr que el pecho y el abdomen se muevan; dicho movimiento se debe a que el diafragma, capa que divide al tórax del abdomen, empuja de arriba hacia abajo al abdomen. Por este motivo, la respiración profunda también se llama respiración diafragmática. En términos muy simples, si los pulmones fueran globos, se les infla al máximo (adentro del pecho) con la respiración profunda y, como consecuencia, la saturación de aire en los globos empuja hacia el abdomen, provocando que éste se mueva.

La respiración profunda, por sí sola, no basta para relajarse. También se debe relajar la mente, por medio de “apagarla” o disminuir su actividad. Una manera de lograrlo es observar con la mente el aire que entra y sale por la nariz, mientras respiramos profundamente. Poner atención a las fosas nasales y notar el transcurrir de la respiración. Algunas personas no pueden relajarse cuando respiran profundo; quizás inhalan y exhalan, pero en su mente dan vueltas a varias preocupaciones, o tareas por hacer, lo cual impide relajar la mente. Como resultado, tampoco relajan su cuerpo.

Existen numerosos beneficios de las respiraciones profundas. Por ejemplo, un grupo de personas la practicó una vez a la semana durante 10 semanas. Como resultado, disminuyó la tensión muscular, el pulso cardiaco, sus niveles de cortisol (hormona del estrés) y mejoraron su estado de ánimo (Perciavalle y otros, en “Neurological Sciences”, 2017, vol. 38). También existen beneficios psicológicos, como la reducción de ansiedad y estrés, así como permitir pensar antes de actuar, encontrar soluciones pacíficas y lograr perspectivas razonables ante los problemas.

A continuación, se mencionarán varios lugares en que se puede practicar la respiración profunda. La gran ventaja es que no se necesita de ropa, música o aparatos sofisticados para hacerla. Sólo basta la voluntad y disposición para practicar. Los beneficios valen la pena en el sentido de mantener un estado relajado y saludable en la vida cotidiana.

Uno de los escenarios que son muy estresantes es el de manejar un automóvil. En consecuencia, para disminuir la tensión de manejar, sugerimos practicar la respiración profunda en todas estas ocasiones. Primero, al tener que esperar, por ejemplo, cuando el semáforo está en rojo, si ves que el carro de adelante no avanza, en el alto total, cuando das el paso a alguien, al recoger a tus hijos o a otras personas. Segundo, al enfrentar situaciones difíciles, por ejemplo, en un embotellamiento o accidente; ante la imprudencia de los demás como no usar direccionales, no respetar señales de tránsito, manejar muy lento o muy rápido, o que te hagan una grosería (señas obscenas o te tocan el claxon); también cuando se acerca un vendedor o limpiaparabrisas. En cuanto al uso de transporte público, se puede respirar profundo mientras lo esperas, después de pagar el pasaje, antes de buscar lugar y al sentir alivio por encontrar asiento. Mientras más largo sea el viaje, más oportunidades tienes para respirar profundo.

Otro lugar para hacer respiraciones profundas es la escuela o trabajo. Por ejemplo, cuando llegas y saludas a tus compañeros y/o autoridades; al tomar asiento, preparar tus materiales de trabajo y comenzar tus actividades. Entre más larga y difícil sea tu jornada, realiza más respiraciones profundas, las cuales fortalecerán tu paciencia y te harán pensar claramente. Si cometes un error, respira profundamente; si te corrigen, también. Otras oportunidades son las reuniones y antes de tomar decisiones o cuando recibas instrucciones. Los descansos serán más reparadores si haces respiración profunda. Al salir de la escuela o trabajo, respira profundamente.

En el hogar existen tres variantes en que puedes practicar la respiración profunda. La primera es en la recámara, por ejemplo, al despertar, al levantarte, antes/después de bañarte, al mirarte al espejo mientras te alistas o antes de dormir. Otra variante es al realizar actividades, como cocinar, antes/después de comer, mientras ordenas o limpias la casa y al sentarte a descansar. Una tercera opción es cuando estás con otras personas, digamos, al escuchar a tu cónyuge o a tus hijos, antes/después de comer con tu familia, mientras haces la tarea o juegas con tus hijos, antes de llamar la atención a alguien, al recibir invitados o cuando hables de un tema difícil con tu pareja.

Si hubiera que resumir todo lo anterior en una frase, sería esta: respira profundo siempre. Los beneficios se reflejarán en tu salud física y mental, así como estarás mejor preparado ante las dificultades. En este momento... respira profundamente.