

El médico argentino Facundo Pereyra publicó en Instagram cómo realizar el ejercicio

# Practique la maniobra de emergencia para calmar el enojo: suba las piernas y respire profundo

“Si subes los pies haces que tu ritmo cardíaco disminuya y a tu cuerpo se le hace mucho más fácil entrar en un estado de relajación”, dice el siquiatra Alejandro Cuevas.

CLAUDIA FARAH

El médico gastroenterólogo argentino Facundo Pereyra publicó en su cuenta de Instagram @drfacupereyra un video (<https://bit.ly/4erdyzv>) en el que recomienda hacer un simple ejercicio para “bajar el cortisol después de una situación estresante o disgusto” y “para activar el sistema parasimpático en tres pasos: recostarse; levantar las piernas entre tres y cinco minutos y hacer inspiraciones rápidas seguidas de espiraciones largas (expulsar el aire de los pulmones)”.

Vale recordar que el cortisol es una hormona fundamental en el organismo, dado que ayuda al cuerpo a enfrentar situaciones de estrés físico o emocional. Participa en la regulación de funciones tan vitales como el metabolismo, la presión arterial o los niveles de azúcar en la sangre. De ahí la importancia de mantener estable esta hormona.

El neurólogo de la Clínica Quilín de la Universidad de Chile Pablo Salinas considera que la maniobra o pose o ejercicio (en la imagen) puede funcionar empezando por encontrar un espacio seguro, físico y mental. “Que te puedas acostar quiere decir que ya estás en un lugar más tranquilo, por lo tanto, ya saliste de la situación que te estaba generando el enojo”, concluye.

## ¿Simpático?

La siquiatra directora de Cromia Salud Mental, Carmen Hormazábal, aclara que el cuerpo tiene dos sistemas: el simpático para activarse en caso de amenaza y el parasimpático que, al contrario, apaga el simpático cuando no hay una amenaza.

“El simpático es un mecanismo que tiene el cuerpo para funcionar frente a estímulos que necesitan más de tu atención, permite que la sangre fluya a órganos más vitales. Por ejemplo,



Bastan cinco minutos para que la posición haga efecto.

si tienes una prueba, se concentra en el cerebro, en el corazón, pero menos en las piernas. No siempre hay que desactivarlo, sino evitar que se active sin ningún estímulo, como en las crisis de pánico”, comenta.

## El mecanismo

Salinas compara la acción del médico argentino con la “Maniobra de Valsalva” en la cual se contrae el abdomen, como al ir al baño. “Al aumentar la presión dentro de la cavidad del abdomen, se estimulan las terminales nerviosas parasimpáticas distribuidas en el cuerpo, activando el Sistema Nervioso Central, que libera neurotransmisores para bajar la producción de adrenalina y, con eso,

disminuir el cortisol”, con lo cual baja la frecuencia cardíaca y cae el estrés fisiológico.

El siquiatra Alejandro Cuevas clarifica que la diferencia es estar acostado con los pies hacia arriba, como los gatos que se sienten seguros. “Para poder calmarte, si subes los pies, haces que tu ritmo cardíaco disminuya y a tu cuerpo se le hace mucho más fácil entrar en un estado de relajación. Además, acostado es una postura de no peligro, entonces, se hace más fácil tener plena conciencia de quién eres, dónde estás y de calma”.

## Efecto relajante

Salinas agrega que al sumar respiraciones lentas y profundas, “se

genera más intercambio gaseoso en los pulmones y pueden bajar los niveles de dióxido de carbono y la sangre se vuelve más alcalina, o sea, menos ácida. Ese estímulo químico también baja la actividad neuronal. Por lo tanto, también es un poco sedante”, complementa.

La siquiatra de la Clínica Indisa, Natalí Angel, coincide con que subir las piernas permite que la circulación sanguínea venosa, que es la que trae la sangre “contaminada” (que tiene altos niveles de dióxido de carbono y productos de desecho), suba más fácil al corazón. “Facilita que la sangre vuelva al corazón y eso alivia la sensación de pesadez. Si el cuerpo se relaja, la mente también”, cuenta.

## Pies en agua

Angel recomienda que si a los cinco minutos no funciona, es mejor cambiar de estrategia, ella porta un frasco de aromaterapia. “A las personas muy ansiosas les cuesta mucho desconectarse. Requieren cosas concretas. Les sirve más salir a trotar, meterse a la ducha, llamar a alguien. Hay olores intensos que sacan al paciente de ese pensamiento, empiezan a respirar y a conectarse con ese olor para salir”.

Hormazábal complementa con el ejercicio de “evocar un paisaje relajante, un olor o un recuerdo que te traiga paz, con la idea de que tu cuerpo perciba que no está pasando nada, que está todo bien y vuelva a activar el sistema de relajación”.

Salinas agrega una alternativa bíblica: poner los pies en agua. “Hace el mismo efecto, calma el nivel de hiperalerta, baja los niveles de ansiedad y angustia por bajar el cortisol. Creyente o no, cuando Jesús lava los pies a los apóstoles, considerada una acción de humildad, en realidad, el objetivo es que estuviesen calmados cuando llegaran los romanos y los tomaran presos”, relata.

## Ansiedad

Angel advierte que el sistema simpático no debería estar activo todo el rato porque empieza a causar estragos a nivel físico. “Puede provocar inflamación del colon, gastritis, dolor de cabeza, todo por tensión”, agrega.

Hormazábal advierte que si no es posible detenerlo o si experimenta ataques de ansiedad repetidamente en el tiempo, es importante consultar a un especialista. “Hay que ir al siquiatra, porque los neuroreceptores se echan a perder con tanto tiempo sometidos al estrés. No es algo que se te vaya a pasar de un día para otro, es necesario hacer terapia siquiátrica y psicológica”, aconseja.