LITORALPRESS

Fecha: 15-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Los beneficios de la respiración consciente**

Pág. : 10
Cm2: 324,7

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Los beneficios de la respiración consciente

MANTENER SU CONTROL DE LA RESPIRACIÓN PERMITE REDUCIR NIVELES DE ESTRÉS, ANSIEDAD Y GENERA BIENESTAR EN EL ORGANISMO. ESTA HERRAMIENTA NO ES NUEVA, PERO LOS AVANCES EN LA NEUROCIENCIA Y MEDICINA DEMUESTRAN SUS BENEFICIOS.

POR Claudia Ávila.

Una persona promedio inhala y exhala unas 22 mil veces al día, generalmente con poco esfuerzo o reflexión. Pero inhalar profundamente y exhalar en tiempos determinados y forma consiente, es un ejercicio clave. Masificada bajo el nombre de *breathwork*, es una práctica ancestral que consiste en controlar la respiración, y esto beneficia al organismo al promover la calma y regular el sistema nervioso. Entonces, la expresión "respirar profundamente" durante un momento estresante, para los especialistas, no es un mero cliché.

Algunos de los beneficios del *breathwork* son: regular el sistema nervioso, oxigenar mejor el organismo, bajar los niveles de cortisol (hormona relacionada con el estrés) y tomar mejores decisiones. Una revisión sistemática publicada en 2023 por la revista Scientific Reports reveló que los participantes que realizaron ejercicios de respiración a ritmo lento presentaron niveles más bajos de estrés, ansiedad autoinformada y síntomas de depresión. También existe evidencia de que la respiración profunda ayuda a reducir el dolor y la presión arterial en personas con enfermedades cardiovasculares.

Al inhalar lentamente, el diafragma (la capa muscular que separa el pecho del abdomen) se contrae y empuja hacia abajo. Expandir completamente los pulmones estimula el nervio vago, que va del cerebro al colon. "Esto activa la respuesta de 'descanso y digestión' del sistema nervioso. Un mayor volumen de aire en los pulmones proporciona oxígeno adicional al cuerpo y al cerebro, lo que aumenta la liberación de endorfinas, sustancias químicas que nos hacen sentir bien, y reduce los niveles de epinefrina, la hormona del estrés", escribió Julie Corliss en el *website* Harvard Heart Letter que depende de la Facultad de Medicina de Harvard.

Claudio Araya, psicólogo de la Universidad Católica, investigador y docente en la Escuela de Psicología Universidad Adolfo Ibáñez, dice

LITORALPRESS

Fecha: 15-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Los beneficios de la respiración consciente**

Pág. : 11
Cm2: 635,1

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

PEXEL CREATIVE COMMONS

que la mayoría de las personas están acostumbradas a vivir a un ritmo frenético en que la respiración se vuelve más corta y rápida.

—La respiración agitada está asociada a mayores niveles de ansiedad y de estrés. Por eso, cuando tomamos conciencia la respiración se vuelve más pausada, para finalmente regularse sola —dice el investigador, quien además afirma que es fundamental poner atención a nuestro cuerpo.

Explica que generar conciencia de la respiración no parece difícil, pero la mayoría de las personas en su rutina no hacen inhalaciones profundas.

—Darse cuenta de la sobreexigencia del cuerpo, bajar el ritmo y ver cómo estamos respirando son antídotos naturales contra el estrés —dice Araya.

Bruno Solari, psicólogo, coordinador del equipo Mindfulness del Instituto del Bienestar y asesor de Salud Mental del Ministerio de Salud, dice que la respiración de los "tres minutos" es un método de respiración básico para iniciarse en la respiración consciente con tres pasos.

—Lo primero es parar y dejar de hacer lo que estabas haciendo, preguntarte: ¿Qué sensaciones tengo en mi cuerpo? El segundo paso es concentrarse en la respiración, para después trasladar esa concentración al resto del cuerpo y finalmente al entorno —dice Solari.

El especialista reafirma que los equipos de trabajo que practican este método de respiración antes de una reunión les permite tomar mejores decisiones y aumentar la capacidad de escucha.

—He visto cómo a lo largo de los años las herramientas de autocuidado transforman la vida de los profesionales. Mejora la forma en que se relacionan con el entorno y las personas —dice Bruno Solari que hace más de 30 años investiga y estudia los beneficios del *mindfulness*, práctica en que se pone atención al presente: en la mente, cuerpo y entorno.

Los ejercicios de respiración han sido implementados hace miles de años por diversas culturas como mecanismo de regulación emocional. Las técnicas de control deliberado de la respiración se utilizan ahora ampliamente para aliviar el estrés, desarrollar la resiliencia y regular las emociones, y hoy están relacionadas con prácticas como el yoga y el budismo tibetano.

Las técnicas relacionadas con la meditación y ejercicio espiritual para calmar los nervios o tener más energía han sido utilizadas por la antigua cultura china, hawaiana y de la India, con la respiración conocida como pranayama.

En la actualidad, un adulto respira en promedio 16 veces por minuto en reposo, pero las respiraciones rápidas y agitadas no benefician de ninguna forma al organismo. Especialistas de la Universidad de Vanderbilt de Nashville, Tennessee, aseguran que respirar seis veces por minuto reduciría en gran medida el estrés fisiológico y psicológico.

Claudio Araya, recomienda no modificar tanto la respiración y practicar lo que genere menor impacto en el cuerpo.

—Prefiero decir que podemos ser conscientes de la respiración antes que controlarla o medirla. Lo fundamental es tener la capacidad de sentir cómo y cuándo respiramos —afirma el psicólogo.

Araya dice que practica la respiración consciente al menos dos veces al día y sabe que en otros entornos laborales también lo implementan:

—Los ejercicios pueden ser breves, hacer una pausa por tres o dos minutos y llevar la atención a nuestra respiración es suficiente para sobrellevar la jornada laboral —dice el psicólogo.

SALUD MENTAL

Las tensiones en el trabajo y las preocupaciones de la vida cotidiana juegan un rol fundamental en cómo respiramos. Araya explica que las emociones están directamente relacionadas con el sistema nervioso y, por ende, con la frecuencia respiratoria.

—Nuestros estados emocionales tienen características propias. Cuando estamos felices tenemos una respiración más agitada, pero al ponernos tristes o llorar, la respiración se entrecorta y suspiramos —por esto, dice, es importante tener momentos de calma en que apreciemos la respiración.

El psicólogo Claudio Araya, recomienda:

—Cuando tomamos consciencia y dejamos que la respiración fluya, respiraremos más profundo y lento. Aumentaremos la sensación de bienestar. Es como un antivirus para los momentos estresantes.

Según el estudio "Salud en Chile y el Mundo" de la Asociación de Investigadores de Mercado y Opinión Pública de Chile (AIM), en

LITORALPRESS

Fecha: 15-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Los beneficios de la respiración consciente**

Pág. : 12
Cm2: 631,7

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

PEXEL CREATIVE COMMONS

nuestro país el 37% de las personas padece estrés frecuentemente, mientras que un 29% sufre de ansiedad, depresión o problemas de salud por el uso de aparatos tecnológicos.

Frente al alza de estos síntomas, los expertos recomiendan practicar el *breathwork* o respiración consciente para regular el organismo. Cuando nos relajamos activamos el sistema nervioso parasimpático, los vasos sanguíneos pulmonares se dilatan y disminuye la frecuencia respiratoria.

A diferencia de las situaciones de estrés o adrenalina que activan el sistema nervioso simpático y aumentan la frecuencia respiratoria, puesto que el organismo prioriza aumentar el flujo sanguíneo a los músculos y órganos vitales.

Los especialistas explican que estas respuestas fisiológicas son esenciales para la sobrevivencia humana. Gino Fuentes, médico broncopulmonar de la Clínica Alemana, aclara:

—En el pasado, el organismo se preparaba para el ataque de un animal, actualmente nos alteramos con solo ver un video en el celular o con una mala experiencia laboral.

Regular la respiración ofrece un mayor criterio a nuestras decisiones. Según Fuentes, esto hace que la respiración sea una gran herramienta en la cotidianidad, ya que permite una mejor respuesta en los entornos frenéticos a los que nos podemos enfrentar.

—Cuando recibimos un mal comentario en el trabajo o nos chocan el auto, nuestro sistema se pone en alerta y lo más probable es que demos una respuesta agresiva o negativa. Si respiramos profundamente y llenamos de oxígeno nuestro sistema, la respuesta será más consciente —dice el especialista.

El estudio "Efecto de la respiración sobre el estrés y la salud mental", realizado por investigadores de la Universidad de Sussex y Oxford, y publicado en 2023, concluye: "La hormona del estrés, cortisol, era menor en las personas que se sometieron a trabajo de respiración". Según el estudio, la respiración lenta y controlada contrarresta los efectos negativos del aumento de cortisol y otras hormonas relacionadas con el estrés producidas por el sistema nervioso simpático.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

El libro "Respira", del periodista James Nestor, estuvo por meses en la lista de los más vendidos de no ficción del New York Times. Es uno de los textos más populares en cuanto a la respiración y los beneficios, tales como: acabar con los problemas de sueño, dolores musculares y envejecer mejor.

Los especialistas entrevistados para este artículo también recomiendan el libro "La respiración curativa", del irlandés Patrick McKeown, quien fundó hace diez años una academia que enseña técnicas de respiración y que tiene su propia *app* llamada Oxygen Advantage.

McKeown escribe sobre los beneficios de la respiración Buteyko (método que busca reducir la frecuencia de inhalaciones para corregir la hiperventilación) y afirma en su libro que incluso en el rendimiento deportivo la respiración es clave. Con una respiración adecuada la oxigenación del cuerpo mejora y tolera mejor el desgaste físico: "el atleta que respira bien puede hacer más con menos esfuerzo".

El especialista en salud broncopulmonar y fisiología deportiva Gino Fuentes agrega que es importante respirar no solo inflando el pecho, sino que inhalando profundamente hasta que sea posible inflar el estómago.

—La respiración más eficiente, que te hace oxigenarte mejor y probablemente influye en relajarte, es la respiración de guagüita inflando el estómago y botando suavemente —explica Fuentes y agrega que el deporte también es un factor fundamental para el bienestar del organismo:

—La respiración es la forma en que oxigenamos todo nuestro cuerpo, desde las piernas, hasta nuestro cerebro y corazón. Es importante que las personas hagan actividad física, ya que eso incrementa en casi un 20% la capacidad del organismo de transportar oxígeno.

Fuentes es especialista en fisiología respiratoria del ejercicio y afirma que esta es muy relevante, llegando a ser el punto de inflexión de un deportista de alto rendimiento:

—Muchas veces, el mal rendimiento es netamente porque no respiran bien. Es entonces cuando deben trabajar en su respiración de forma consciente —y dice que esto trae beneficios en todas las esferas en que las personas se desarrollan y no solo en el deporte:

—Los atletas respiran profundo antes de una carrera y despejan su mente para rendir bien. Lo mismo le ocurre a una persona que va a tener una presentación importante o su examen de grado; si respira profundo, logrará bajar sus niveles de ansiedad y calmarse. ■