

¡Respira hondo!

Terapia respiratoria tanto para personas con enfermedades agudas como para personas sanas.

Respirar correctamente es una condición indispensable para una vida sana y además una gran ayuda en caso de insuficiencia respiratoria con amenaza vital. Más vale prevenir que curar... y aquí tienes una receta para ello. Los ingredientes principales son:

- 1) Conocer la respiración
- 2) Entrenar la respiración y llevar una vida sana.

En nuestro sitio web podrás encontrar un programa para aprender a respirar mejor y a entrenar la respiración sobre terapia respiratoria y el entrenamiento correspondiente que está teniendo un gran éxito en todo el mundo.

He desarrollado y probado este programa de ayuda junto con muchos voluntarios. Trabajo como internista en la unidad de neumología, soy médica de urgencias, especialista en medicina deportiva y también tengo experiencia en rehabilitación.

Trato a pacientes en caso de insuficiencia respiratoria aguda y les enseño a respirar de forma autónoma tras haber necesitado la ayuda de un respirador artificial. Este es el caso de muchos pacientes de COVID-19.

El programa no solo está indicado para la rehabilitación de pacientes que han superado una enfermedad pulmonar, sino que también está orientado a la prevención. De hecho, nuestra experiencia demuestra que las enfermedades respiratorias de los pacientes que han llevado a cabo un entrenamiento respiratorio son más leves y de menor duración.

¿Qué podrás encontrar en nuestro sitio web?

1. Todo lo que necesitas saber sobre la respiración.
Encontrarás textos cortos para que los escuches como un archivo de audio o los leas en PDF (entrevista y preguntas frecuentes). Nuestro objetivo es que, después de unos 30 minutos, veas la respiración y los pulmones desde otra perspectiva. El conocimiento te hace fuerte y te ayuda a combatir el miedo, sobre todo si tienes dificultades respiratorias agudas.
2. Un programa de entrenamiento de los músculos respiratorios.
Cada ejercicio se explica de forma sencilla, por separado y en dos modalidades, para principiantes y para avanzados. La primera modalidad se puede hacer en la cama, tal y como ya hacen los enfermos de todas las partes del mundo. La segunda modalidad te prepara para una vida larga y saludable.

¿Qué puedes hacer para mejorar la respiración y fortalecer tu sistema inmunitario?

- Toma 2-3 litros de líquido al día (té, agua) para mantener húmeda la mucosa del tracto respiratorio y poder optimizar las funciones de defensa.
- Lleva una alimentación que mantenga tu sistema digestivo en equilibrio. Asegúrate de que tomas vitaminas y fibras (fruta, verdura). Escoge alimentos que tengas que masticar (es importante que mastiques una media de una hora cada día) ya que masticar tiene un efecto drenante que ayuda contra las infecciones recurrentes de las fosas nasales. Intenta comer entre las 8 de la mañana y las 4 de la tarde (ayuno intermitente) para desintoxicar tu organismo.
- Duerme lo suficiente. Si duermes más de 7,5 horas estarás ayudando a que tu cuerpo se regenere. Para conseguirlo puedes usar tapones para los oídos, cortinas oscuras o un antifaz para dormir. Es bueno hacer media hora de ejercicio de resistencia por la tarde-noche para dormir mejor.
- Renuncia al alcohol y deja de fumar. El humo de un solo cigarrillo bloquea la función de defensa natural de los pulmones durante horas. El alcohol altera gravemente tu ritmo biológico.
- La luz natural es importante. Sal cada día al menos una hora. Da lo mismo si llueve o si hace sol, la luz natural reforzará tu sistema inmunitario.
- ¡Activa tu metabolismo! Por ejemplo, con los famosos 10 000 pasos al día. Si caminas a paso ligero, podrás hacer unos 1000 pasos en diez minutos. Si caminas 1 hora y 40 minutos habrás dado unos 10 000 pasos. Descárgate una aplicación que registre el número de pasos que das al caminar; esto te animará y verás que progresas rápidamente. Hay también programas (en Alemania, el "Lauf-10" que puede bajarse en el sitio web del BR Rundfunk) que te motivan a caminar 10 kilómetros en 10 semanas. Con estos programas o aplicaciones conseguirás que se active tu metabolismo y, por tanto, que mejore tu sistema digestivo e inmunitario.
- La OMS recomienda hacer 30 minutos de deporte al día o, contando con los días de descanso, 150 minutos a la semana. En el programa de entrenamiento respiratorio de nuestro sitio web podrás ver ejercicios que se pueden hacer exactamente dentro de este período. ¡Inténtalo!
- Quien canta sus males espanta, también el estrés. Pero hazlo de verdad: silba, canta y tararea. Tocar un instrumento de viento es un buen ejercicio para la respiración. Se centra en la exhalación, que es precisamente lo que las personas solemos descuidar cuando sufrimos estrés y ansiedad. Necesitas exhalar para que se ventilen tus pulmones.
- Los ejercicios como dar saltos abriendo brazos y piernas (o solo los brazos en posición sentada) fortalecen el sistema inmunitario de tus pulmones. La postura de la media luna y los movimientos laterales del torso ayudan a limpiar hasta las partes más bajas de los pulmones. También puedes incorporar estos ejercicios a tu rutina diaria desde una posición sentada. Encontrarás todos estos ejercicios en nuestro programa de entrenamiento respiratorio. ¡Tú mismo decides! Puedes

seleccionar en todo momento los ejercicios que quieras y adaptarlos a tu nivel de rendimiento.

¡La mejor medicina eres tú! Nadie puede caminar 10 000 pasos por ti o salir a tomar aire fresco o dormir lo suficiente por ti. Cuida tu salud y fortalece tu cuerpo. Al hacerlo, te estarás ayudando no solo a ti mismo, sino también a otras personas.

Dra. med. Sandra Gawehn y su equipo