

La Dra. Sandra Gawehn (internista y especialista en medicina deportiva) trabaja en una clínica de medicina pulmonar y hoy responde a nuestras preguntas sobre la terapia respiratoria.

¿Por qué debemos tratar el tema de la terapia respiratoria y para qué sirve?

Las infecciones de la COVID-19 pueden conducir a una neumonía grave y mortal. Todos podemos hacer algo ahora para mejorar nuestro estado físico y nuestro sistema inmunitario a través del entrenamiento. Quien presta atención al tema de la "respiración" y "la terapia respiratoria" mejora también sus conocimientos sobre este tema, lo que a su vez ayuda a reducir la ansiedad y el estrés. Ambas ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunitario.

Este conocimiento no solo es para uno mismo, también ayuda a los demás: Cada persona que supera sin ayuda médica una infección de COVID-19, libera recursos para otros.

Todos conocemos la fisioterapia. ¿Pero qué es exactamente la terapia respiratoria?

Es una rama de la fisioterapia. Con ella se fortalecen los músculos de la respiración y se aprenden posturas y procedimientos especiales que, con un entrenamiento regular, aumentan permanentemente el volumen pulmonar y nos da más capacidad respiratoria. Además, nos muestra trucos con los que podemos obtener alivio rápidamente en caso de falta de aliento repentino.

En los cursos de preparación al parto, la mujer embarazada se entrena para tener menos dolores de parto durante el proceso de alumbramiento. El enfoque en nuestro caso, en principio, es exactamente el mismo. Entrena tus pulmones de antemano para que puedas beneficiarte de este conocimiento y de los ejercicios cuando lo necesites.

¿Cómo funciona realmente nuestra respiración?

El pulmón en sí no tiene ningún músculo. La respiración se consigue por medio de movimientos pasivos del pulmón. Los pulmones están conectados indirectamente con la caja torácica y reciben aire por presiones negativas y positivas.

El diafragma se encuentra bajo los pulmones como un paraguas estirado. A través de su efecto de succión y presión, el músculo del diafragma puede asumir hasta el 80% de la respiración por sí sola y transportar hasta 6 litros de oxígeno por minuto a los pulmones.

¿De qué parte de la respiración se ocupa la terapia respiratoria?

El pulmón es el único órgano autónomo de nuestro cuerpo que podemos dirigir a voluntad. Podemos contener activamente la respiración, fortalecerla, dirigirla e intensificarla. Tenemos la oportunidad de mejorar nuestra respiración aprendiendo más sobre los músculos respiratorios y sobre cómo fortalecerlos. Hay músculos respiratorios directos e indirectos. Se trata de dos tipos muy diferentes de músculos que tienen diferentes tareas, tamaños, fibras musculares y funciones.

¿En qué consiste el entrenamiento respiratorio? ¿Qué es lo que realmente se puede entrenar o aprender?

Se puede aprender a respirar siguiendo un determinado patrón; por ejemplo, se inspira en 1 tiempo y se espira alargando la respiración en lo equivalente a 3 tiempos. También a respirar selectivamente con diferentes tipos de músculos para entrenarlos uno a uno; por ejemplo, ejercitando el músculo de la espalda.

La respiración con resistencia: respirando a través de un espacio más estrecho o contra una resistencia. Por ejemplo, en posición acostada y con las dos manos sobre el estómago mientras se realiza la respiración diafragmática. También hay ejercicios para limpiar y mantener abiertas las vías respiratorias: con el llamado freno labial,

los movimientos de torsión y estiramiento, con posiciones especiales de emergencia ante un ataque de pánico o con técnicas para despejar las vías respiratorias, por ejemplo, expulsando el aire con el sonido M durante la espiración, vibraciones, etc.

En resumen: El entrenamiento de la respiración nos ayuda a obtener más oxígeno, más espacio en el área del tronco a través de ejercicios de estiramiento; a conseguir músculos respiratorios más fuertes y, sobre todo, a tener más conocimiento sobre la respiración. El entrenamiento de la respiración nos proporciona una herramienta imprescindible para evitar el miedo en caso de falta de aliento.

¿Quién puede y quién debería hacer un entrenamiento respiratorio?

El entrenamiento de la respiración es útil para todos. Cada uno puede hacerlo. Las personas sanas y las enfermas, niños, teletrabajadores, mujeres embarazadas, pensionistas, personas postradas en cama.

¿Dónde se pueden hacer los ejercicios? ¿Se necesita un espacio o una posición especial? ¿Tiene que circular aire fresco?

Puedes hacer los ejercicios en todas partes: en el coche, al portátil, mientras haces las tareas domésticas, en el jardín, en la cama, en el balcón, etc. Mejor hacerlo con aire fresco, si es posible: afuera, en el balcón, con la ventana abierta o en el bosque.

Respecto a los requisitos de espacio, en realidad, lo que alcancen tu altura y tus brazos. Esto es más o menos lo que necesitas. Si hay que caminar o sentarse, eso depende de lo que quieras hacer. Hay muchos ejercicios diferentes.

¿Qué ejercicios debería hacer y con qué frecuencia? ¿Dónde puedo encontrar instrucciones para hacerlos?

Las instrucciones se pueden encontrar en centros de fisioterapia, en la literatura relevante, las compañías de seguros de salud y en internet. Simplemente escribe la palabra «terapia respiratoria» en tu navegador.

Los ejercicios de torsión y estiramiento son buenos para personas con dolor de pecho, cuello y hombros.

Los ejercicios de frenar los labios y contar mientras se respira suelen ser buenos para las personas frágiles y ansiosas porque calman.

Los ejercicios de limpieza de los bronquios son para los que fuman o tienen constantes infecciones bronquiales.

Los ejercicios musculares (flexiones y ejercicios de espalda) son beneficiosos para los que necesitan mejorar el impulso de la tos. Haz los ejercicios diariamente, unos 3-5 minutos.

Adenda:

En nuestra página web encontrarás dos entrenamientos muy efectivos, que fueron especialmente diseñados para fortalecer los músculos respiratorios y los responsables de la tos. Después de unos pocos días, notarás cambios visibles en ti mismo.

¿En cuánto tiempo podré notar los efectos del entrenamiento de la terapia respiratoria?

Cada minuto es útil y efectivo. Cada ejercicio te ayuda a progresar.

Conocimiento y experiencia: Las experiencias relativas a ciertos ritmos de conteo de la respiración y sus efectos físicos pueden notarse en unos minutos. Haz tantas experiencias como puedas.

Músculos: Para fortalecer los músculos se necesitan 2-4 días. Por ejemplo: varios paseos en bicicleta. Circuito neuronal: Para fortalecer los músculos se necesitan 2-4 días. Por ejemplo, aprender una pieza musical nueva.

Adenda:

Para cambiar de forma visible la frecuencia respiratoria y el volumen pulmonar se necesitan unas dos semanas (ver "Preguntas Frecuentes").

¿Hay contraindicaciones? ¿Hay ejercicios que no se deberían hacer bajo ciertas condiciones preexistentes?

Empieza haciendo todo en pequeñas etapas y en minientrenamientos. Si ves que algún ejercicio no es bueno para ti, no lo hagas. No exageres los movimientos físicos de rotación o estiramiento o el ejercicio de respiración acelerada. Si hiperventilas y tienes que hacer una llamada de emergencia, no te estás haciendo ningún favor a ti mismo ni a la sociedad. Obsérvate a ti mismo y prueba poco a poco entre la variedad de ejercicios que hay.

Entrenamiento en 3 etapas:

Etapas 1: Regularidad. Entrena a diario 3 minutos.

Etapas 2: Aumenta el entrenamiento alargando los tiempos.

Por ejemplo, 3x3 minutos.

Etapas 3: Aumenta la intensidad del entrenamiento. Hazlo solo después de la tercera semana.

¿Qué hago si tengo dolor o movilidad limitada?

Elige otro ejercicio y retrocede un paso en las etapas del entrenamiento. Reduce la intensidad o acorta el tiempo de entrenamiento hasta que termines el ejercicio sin dolor. Solo entonces pasa a la siguiente etapa.

Los ejercicios de estiramiento son especialmente útiles para las restricciones de movimiento y también para el dolor de pecho, por ejemplo, después de una neumonía. Los calambres en los músculos pectorales no solo causan dolor sino que aprietan el pecho. Nos quitan el espacio en nuestros pulmones. Nos dejan sin aire.

En ese caso, estira el tronco y los músculos del cuello para volver a darle espacio a tus pulmones.

Para aliviar el dolor de hombros puedes hacer ejercicios de péndulo: Con el brazo "colgando" y con un peso pequeño de 500 gr en la mano, balanceas el brazo 10 cm hacia adelante y 10 cm hacia atrás.

También infórmate sobre aparatos de entrenamiento como el "blackroll". Prueba si el calor es bueno para ti o si te viene mejor una bolsa fría.

Además del entrenamiento respiratorio, ¿qué más puedo hacer para mejorar mi condición y estar sano en el 2020?

Dile adiós a los cigarrillos. Fortalece tu sistema inmunitario: Duerme 7-8 horas cada día, lleva una dieta saludable, toma mucho líquido y haz una combinación de ejercicios de fuerza y resistencia cada día. Por ejemplo, haz footing (al aire libre o delante del televisor), da saltos abriendo piernas y brazos, balancea las pantorrillas mientras estás de pie, haz flexiones, canta o toca un instrumento de viento.

Hoy día, ¿como te mantienes tu misma en forma?

Puse dos alfombras de goma, una encima de la otra, en el cuarto de estar y cada día corro sobre ellas como si fuera el suelo del bosque. Hago los entrenamientos que hemos publicado en la página web y sigo los consejos que ahí se dan. Mientras conduzco, enciendo la radio y canto las canciones que me gustan bien alto.

Adenda de verano:

Como la entrevista se grabó en marzo, me gustaría añadir lo siguiente: Me encanta montar en bicicleta y pasar el mayor tiempo posible al aire libre y al sol.

Fuente: <https://atemtherapie.meyn.pro>