

LA RESPIRACIÓN



Programa de ejercicios para
niños/as, adolescentes y adultos
con acondroplasia

Silvana González Breme
Psicóloga col. N° 18009



Introducción

La respiración es un proceso fisiológico indispensable para la vida. A través de la respiración obtenemos el oxígeno que necesitan las células de nuestro cuerpo para vivir y funcionar.

Mantener unos hábitos correctos de respiración es fundamental para que el cerebro reciba suficiente oxígeno, y todo el organismo funcione de forma adecuada.

Respirar correctamente es una fuente de salud y una estrategia sencilla para hacer frente a las situaciones de estrés, ansiedad, nerviosismo, etc., y permite reducir la activación fisiológica provocada por éstas.

La respiración en la acondroplasia

Como ya sabemos, las alteraciones físicas que implica la acondroplasia acarrean una serie de complicaciones médicas, entre las que se encuentran los problemas respiratorios.

Estos problemas se deben fundamentalmente a *trastornos restrictivos* (limitación de la expansión de los pulmones) u *obstructivos* de las vías aéreas.

Entre las causas que pueden provocar alteraciones respiratorias obstructivas se encuentran la estrechez en la vía respiratoria superior (estrechamiento a su paso por faringe, laringe, fosas nasales) hipertrofia amigdalar, macroglosia, desproporción en el tamaño mandibular inferior relativo y deformaciones torácicas.

Además las personas con acondroplasia tienen un estrechamiento de las vías nasales, puente nasal ancho y costillas cortas que pueden producir rinitis crónica (favoreciendo la obstrucción de la respiración), otitis crónica y capacidad pulmonar disminuida.

Todos estos problemas pueden generar **hipoxemia**. La hipoxemia es una disminución anormal de oxígeno en la sangre que se traduce en una deficiente oxigenación de los tejidos, los órganos y el encéfalo con las múltiples consecuencias que esto puede ocasionar.



Ya desde temprano, los niños y niñas con acondroplasia presentan una respiración superficial, de escasa intensidad y de volumen insuficiente para cubrir las necesidades fisiológicas.

En la respiración superficial sólo se utiliza una parte de la capacidad de los pulmones (que ya está reducida), con frecuencia la parte superior, facilitando una respiración torácica en la que casi no interviene el diafragma. Este tipo de respiración incompleta no ayuda a una oxigenación adecuada.

En resumen, una respiración insuficiente provocará una menor oxigenación de los tejidos, un mayor trabajo cardíaco y una mayor intoxicación del organismo, lo que facilitará la aparición de ansiedad, fatiga física, inquietud, bajo rendimiento mental, bajo rendimiento de la memoria, etc.



Todo esto genera la necesidad de intervenir lo más tempranamente posible en la educación respiratoria de los niños y las niñas para reducir y evitar muchas de estas consecuencias.

Objetivo del programa de ejercicios respiratorios

El objetivo que se persigue con este programa es enseñarle a los niños y las niñas, y también a los jóvenes y adultos, a **respirar y a aumentar su capacidad pulmonar a través de la activación del diafragma**.

Es cierto que la regulación de la respiración es automática, especialmente en aquellos momentos en los que se emiten respuestas emocionales, por eso el objetivo de estas técnicas de control de la respiración es en primer lugar enseñar un adecuado control voluntario de ésta, para posteriormente automatizar este control de forma que su regulación se mantenga incluso en las situaciones problemáticas.

Beneficios de los ejercicios respiratorios

- Regula la acción cardiaca y mejora de la circulación sanguínea
- Seda el sistema nervioso autónomo
- Previene trastornos del aparato respiratorio
- Calma las emociones
- Combate la dispersión mental, intensificándose la capacidad de atención y concentración
- Aumenta la capacidad pulmonar
- Tonifica la musculatura del aparato respiratorio
- Equilibra la función endocrina
- Favorece el metabolismo
- Controla las emociones
- Combate el nerviosismo propio de muchos niños y niñas
- Incrementa los caudales de energía
- Aumenta las defensas del organismo

Ejercicios respiratorios para niñas y niños

Los ejercicios se pueden realizar de manera individual o en grupos pequeños dependiendo de la práctica y la edad de los niños.

EJERCICIO 1: La tarta de cumpleaños

El objetivo es enseñarle al niño la diferencia entre la inspiración y la espiración, y a relajarse a través de la respiración.

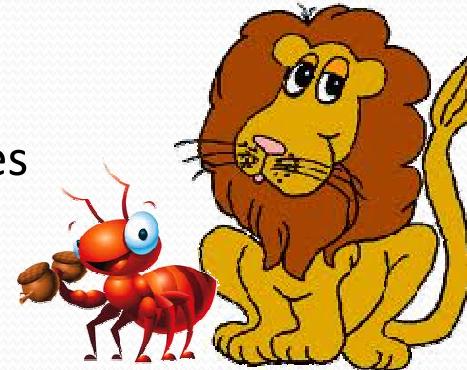
Desarrollo del Juego:

Gracias a un papel de seda que colocamos delante de la cara del niño/a pueden observar de dónde sale y entra el aire. Hay que hacerles notar que el aire debe entrar por la nariz y salir por la boca. Luego, les enseñaremos a controlar la expulsión del aire imaginándose que delante de ellos hay una tarta de cumpleaños con una vela.



EJERCICIO 2: Cómo respira la hormiga y el león

El objetivo es que el niño y la niña aprecie diferentes ritmos de respiración y cuál es el más adecuado.



Desarrollo del Juego:

Basándonos en la metáfora de cómo respiran el león y la hormiga enseñamos al niño a respirar de manera pausada y floja y de manera rápida y fuerte. La hormiga es pequeña y respira despacio y lento, pero en cambio el león que es grande y fuerte necesita respirar rápido y fuerte. El niño aprende que la respiración adecuada es la de la hormiga. También nos podemos ayudar del papel de seda. Así puede observar cómo el papel no se mueve cuando respiramos como una hormiguita y cómo se mueve cuando respiramos como un león.

EJERCICIO 3: Somos un globo

Queremos conseguir que el niño se relaje a través de la espiración y la inspiración.



Desarrollo del Juego:

Cada niño se convierte en un globo que se infla y se desinfla. Ha aprendido a inspirar por la nariz y a expirar por la boca. Nos podemos ayudar con los brazos para que así nos podamos imaginar la imagen de un globo. Los brazos de abren y se alzan cuando se infla el globo y se cierran y bajan cuando se desinfla.

EJERCICIO 4: La sopa está caliente o la sopa está fría!!

Lograr que el niño o la niña alcance un estado de tranquilidad mediante la respiración y conseguir que mantengan la atención en todo momento.



Desarrollo del Juego:

El niño/a hace como si tuviera entre las manos un plato de sopa. Le indicamos que coja la cuchara pero han de tener cuidado porque puede estar fría o caliente, por lo que deberán soplarle si le advertimos que está caliente!

EJERCICIO 5: El corazón hace bum-bum

Ser conscientes de que el corazón se acelera y respiramos de manera más rápida después de un esfuerzo o un ejercicio físico.



Desarrollo del Juego:

El niño pone su mano en el pecho y observan que los latidos de su corazón apenas los nota y que su respiración es lenta. Pero observa que después de correr por la sala, su corazón y su respiración se han acelerado. También le hacemos conscientes de que esto es lo que nos pasa cuando nos ponemos nerviosos. Le hacemos comprender que tenemos un arma muy valiosa para que nuestro corazón y nuestra respiración vaya más despacio y es a través de juegos de respiración.

EJERCICIO 6: Tengo un globo en mi barriga

Aprender a respirar con el diafragma que es la respiración más adecuada para lograr una mayor oxigenación. Este puede ser el ejercicio que más le cueste aprender.



Desarrollo del Juego:

Ahora el globo lo vamos a llenar de aire dentro de la barriga, así que ésta se hinchará cuando inspiremos y se vaciará cuando expiremos. Si nos cuesta trabajo podemos hacerlo tumbados y con un juguete encima de la barriga para poder observar como sube y baja.



ATENCIÓN!

Un aspecto a tener en cuenta, es que tan importante como la realización de los ejercicios en el momento del aprendizaje es su **repetición en el medio habitual** del niño o la niña para que ese aprendizaje se transforme en su forma habitual de respirar o para que la utilice como herramienta para controlar sus estados emocionales o de fatiga (por ejemplo a través de la respiración diafragmática). Por eso, el apoyo de los padres es fundamental para ejercitarse en casa.

A través de estos ejercicios queremos lograr que los niños y las niñas controlen sus emociones, se relajen a través de la respiración, además de que se diviertan, y aprendan como objetivo fundamental, a respirar de una forma más adecuada para compensar el déficit de oxigenación. Si desde pequeños les enseñamos a respirar, tendríamos mucho camino recorrido...

Ejercicios respiratorios para adolescentes y adultos

Con respecto a los adolescentes y adultos, nos encontramos con los mismos déficits de oxigenación, por lo que también se les aconseja entrenarse en técnicas de respiración para beneficiarse de sus resultados.

En este caso, se pueden utilizar diferentes tipos de entrenamientos (a continuación se describirán algunos) que tienen como objetivo enseñar a las personas un método para conseguir una **respiración profunda y diafragmática**, identificar las sensaciones que acompañan a los diferentes tipos de respiración y las claves para implementar estos ejercicios en la rutina diaria a fin de poder generalizar sus efectos. Una vez aprendidos los ejercicios, se pueden practicar de forma autónoma, lo cual es muy recomendable e imprescindible para cambiar el hábito de respiración superficial.

Consideraciones previas

Para el entrenamiento de la respiración, la persona tiene que colocarse en una postura cómoda, en una situación de tranquilidad y calma para poder centrarse en sus propias sensaciones corporales.

La visualización de una escena agradable durante un minuto o dos puede ser útil.



TÉCNICA CLÁSICA DE CONTROL RESPIRATORIO

Esta técnica se compone de diversos ejercicios que paso a paso, ayudan a conseguir una respiración completa.

- Ejercicio 1: dirigir el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones.

Coloque una mano encima de su vientre (por debajo del ombligo), y otra encima de su estómago . Dirija el aire en cada inspiración a llenar la parte inferior de sus pulmones, lo que debe producir que se mueva la mano colocada sobre el vientre, pero no la colocada sobre el estómago, ni el pecho (como el ejercicio 6 en niños y niñas).

Repetir tres o cuatro veces.

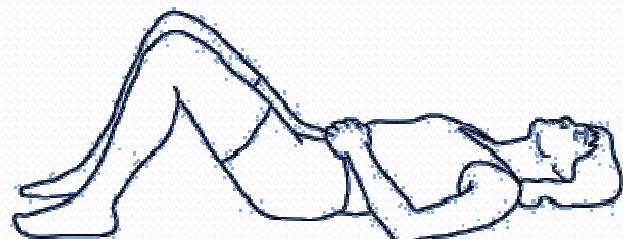


- Ejercicio 2: dirigir el aire inspirado a la parte inferior y media de los pulmones.

En la misma posición de antes, con una mano encima de su vientre y otra encima de su estómago, dirija el aire en primer lugar a la parte inferior de sus pulmones, y después, en la misma inspiración pero marcando un tiempo diferente, dirija el aire a la parte media notando cómo ahora se hincha la zona del estómago.

Es recomendable hacer la inspiración en dos tiempos, primero hinchando la zona del vientre y luego la del estómago.

Repetir el ejercicio al menos tres o cuatro veces.

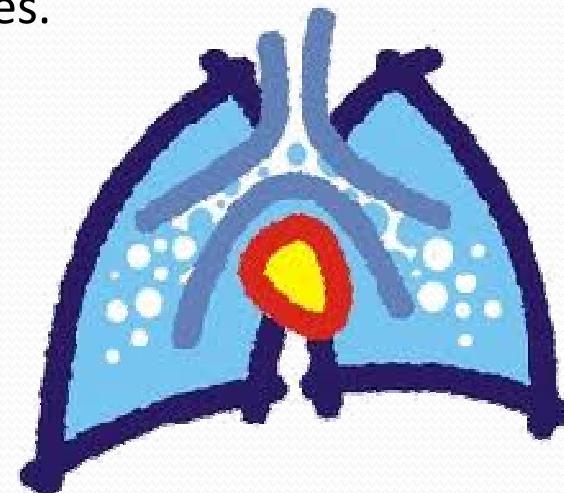


- Ejercicio 3: realizar una inspiración completa.

Colocado en la posición habitual dirija el aire de cada inspiración primero a la zona del vientre, luego a la del estómago y por último al pecho. Es importante hacer tres tiempos diferentes de inspiración, uno por cada zona.

Es importante que la inspiración no sea forzada, por lo que conviene no exagerar la cantidad de aire que se inspira.

Repetir el ejercicio al menos tres o cuatro veces.

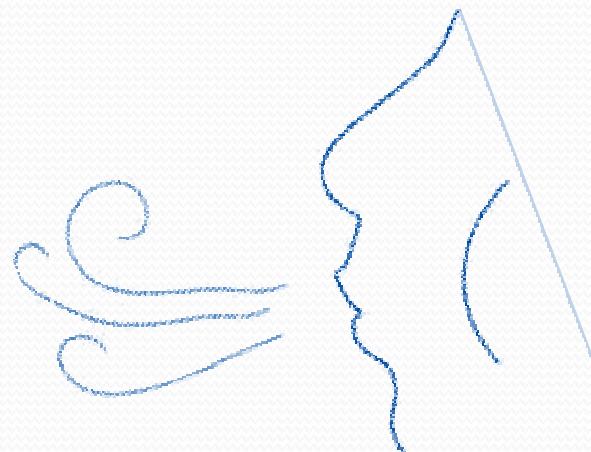


- Ejercicio 4: aprender a hacer más completa y regular la espiración.

Colocado en la postura de entrenamiento se realiza la inspiración como en el ejercicio 3 y después se centra en la espiración de forma que pueda hacerla más completa.

Para ello, tras realizar la inspiración en tres tiempos, comience a realizar la espiración cerrando bastante los labios a fin de se produzca un ruido suave. Este ruido le ayudará a regular su respiración para que sea pausada y constante, no brusca.

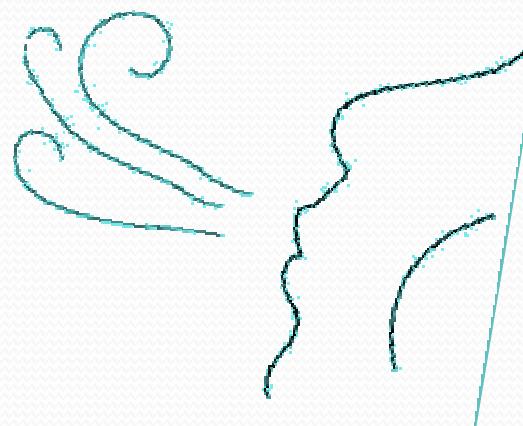
Repetir el ejercicio tres o cuatro veces.



- Ejercicio 5: establecer una adecuada alternancia respiratoria.

Este ejercicio es muy similar al anterior, ya que la inspiración y la espiración son completas, pero ahora ya no se hace la inspiración en tres tiempos diferenciados sino en uno continuo. La espiración sigue haciéndose con ruido igual que en la fase anterior.

Repetir el ejercicio tres o cuatro veces.

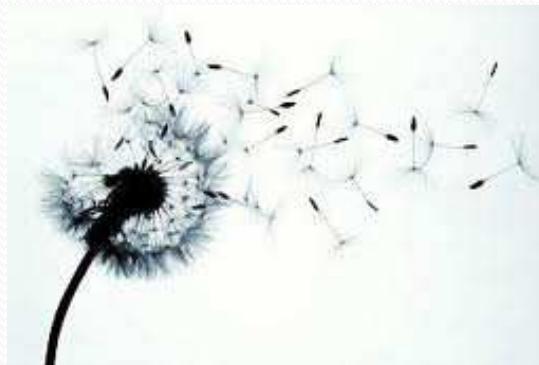


- Ejercicio 6: generalizar la respiración completa a las situaciones habituales.

Una vez controlada la respiración en condiciones favorables, hay que aprender a utilizarla en las condiciones habituales de la vida, en situaciones desfavorables o en cualquier momento que sea necesaria.

Para ello, se trata de repetir el ejercicio 5 en distintas posiciones y situaciones. Puede hacerse sentado, de pie, andando, mientras realiza otra tarea, etc.

Cuanta más veces practique el ejercicio, más beneficios notará y más habilidad adquirirá en respirar adecuadamente.



TÉCNICA DE RESPIRACIÓN “DOS A UNO”

La respiración “dos a uno” es una modificación, de la respiración diafragmática normal.

La espiración debe ser el doble de larga que la inspiración. Para ello inspire contando cuatro tiempos y espire contando hasta ocho. En las inspiraciones debe enviar el aire al vientre, es decir, debe hacerlo con el diafragma.

Con el tiempo y la práctica, poco a poco irá prolongando la espiración y la inspiración.



Conclusión

Resulta fácil aprender a controlar la respiración y puede producir resultados interesantes tras períodos de uso breves.

El entrenamiento respiratorio es muy adecuado para las personas con acondroplasia, ya que ayuda a solventar el déficit de oxigenación debido a las restricciones físicas propias de la condición. Es útil aún cuando sólo se dispone de cortos intervalos para ponerlo en práctica, incluso dentro de la propia actividad laboral por absorbente que sea.

La práctica del control de la respiración es una LLAVE que permite al individuo controlar todo tipo de estados perjudiciales como la ansiedad, el miedo, la ira, el estrés, el cansancio mental, etc., y forma parte de programas de relajación y meditación que devuelven al cuerpo y a la mente a un estado de bienestar y salud.

¡Muchas gracias!

Silvana González Breme

Psicóloga col. nº 18009

Psicóloga de la Fundación Alpe Acondroplasia

Psicóloga del Servicio de Psicología Aplicada de la UNED-Girona

Profesora-tutora de la facultad de Psicología UNED-Girona

