

ESTRÉS III

La práctica de salud mental más rentable

El contexto evolutivo de una práctica de respiración terapéutica.

PUNTOS CLAVE

- 1- Puedes controlar tu respiración, ya que descansa en el límite de lo consciente y lo inconsciente.
- 2- El estrés activa tu respuesta de lucha o huida, que es una respuesta evolutiva inconsciente.
- 3- Puede percibir estímulos neutrales como amenazas (como un mensaje de texto), porque la inflamación en su cuerpo se comunica como un peligro para su cerebro.
- 4- La respiración diafragmática puede estimular el nervio vago e inducir una respuesta de relajación, que influye en los procesos neurales, endocrinos e inmunológicos.



Por Lázaro Castillo Jr

Hay una práctica de salud mental e higiene que deberías hacer al menos con la misma regularidad que te cepillas los dientes. No solo existe una amplia gama de investigaciones que demuestran su eficacia para mejorar su salud fisiológica y psicológica, sino que es no invasivo y gratuito. Lo estás haciendo ahora mismo... el ingrediente que falta podría ser tus intenciones o la buena voluntad.

7 maneras en que el yoga ayuda a curar el trauma

Respiración.

Funcionalidad del sistema nervioso

La respiración descansa en la frontera de lo consciente y lo inconsciente. Ahora que tiene su atención, es probable que sea más consciente de ello e incluso puede encontrarse cambiando su flujo. Hace unos momentos, quizás no tanto. Sin embargo, todavía estabas respirando.

Esto se debe a que su respiración está controlada por su Sistema Nervioso Autónomo (SNA). El mismo sistema controla la frecuencia cardíaca, el flujo sanguíneo y la digestión, entre otras funciones corporales. Estos sistemas se aceleran o se ralentizan a medida que su cuerpo intenta cultivar la homeostasis, su equilibrio interno. El SNA se divide en dos partes, el Sistema Nervioso Simpático (SNS) y el Sistema Nervioso Parasimpático (SNP). Cuando siente peligro, su SNS provoca una respuesta de lucha o huida. Por el contrario, un entorno seguro y tranquilo evoca el SNP, una respuesta de descanso y digestión.

Como la mayoría de los procesos inconscientes, estas respuestas son impulsadas evolutivamente con un enfoque en la supervivencia. No puede 'elegir' qué sistema toma las riendas fisiológicas porque, en la sabana, un momento de vacilación lo habría visto aterrizar en las fauces de un tigre. El desafío es que, en nuestro mundo moderno, lidiamos con correos electrónicos en lugar de tigres y nuestros cerebros evolucionados con frecuencia imaginan catástrofes detalladas. Si bien existen solo en la mente, estas imaginaciones activan esa misma respuesta de 'lucha o huida', aunque no puedes huir de estos miedos.

Dado que los niveles de estrés están aumentando a nivel mundial, sabemos que es probable que el SNS se active con regularidad, incluso de forma crónica. El SNS tiene altas demandas energéticas, lo que se traduce en una carga alostérica. Cuanto más pesado es, más vulnerable es uno a los males físicos y psicológicos.

La conexión mente-cuerpo

La ciencia occidental ha disuelto desde hace mucho tiempo la dicotomía histórica entre la mente y el cuerpo. Campos como la psiconeuroinmunología (PNI) han evolucionado, lo que refleja cómo "las vías bidireccionales conectan el cerebro y el sistema inmunitario y proporcionan la base para los efectos neuronales, endocrinos y conductuales sobre la inmunidad". Esto significa que el estrés no solo acelera el ritmo cardíaco y dilata las pupilas, sino que aumenta la susceptibilidad a las enfermedades de origen inmunológico. En términos prácticos, es más probable que se enferme después de períodos de mucho estrés.

No, enfermarse después de los exámenes o después de la fecha límite de un gran proyecto no es lo ideal. Sin embargo, lo que es aún más preocupante es cuando el estrés es implacable: estrés crónico. Dentro del campo de la PNI, el estrés crónico se reconoce como un contribuyente significativo a la enfermedad coronaria, el cáncer, las enfermedades pulmonares, las lesiones accidentales, la cirrosis hepática y el suicidio. El aumento de los niveles de inflamación marca esto. El propósito del aumento de la inflamación es que el estrés históricamente alto indica que uno podría volverse más vulnerable a una infección, como una mordedura de tigre o una herida de batalla. Dada la naturaleza bidireccional de su comunicación corporal, estos marcadores inmunológicos utilizan un lenguaje molecular común para decirle a su cerebro que su sistema inmunológico está activado. El cerebro interpreta esto como una advertencia para estar en "alerta". De repente, es más probable que perciba estímulos neutrales como amenazas (como un mensaje de texto o correo electrónico ambiguo). Te estresarás más, tal vez experimentando niveles clínicos de ansiedad, pasando a un episodio depresivo, impactando aún más los sistemas biofisiológicos de tu cuerpo.

Dado que su cerebro evolucionó para buscar amenazas ambientales, y su cuerpo evolucionó para reaccionar en consorte, ¿cuál es el antídoto?

Los beneficios de respirar

El aliento. Recuerda que descansa en la frontera de lo consciente y lo inconsciente. Entonces, aunque (¡probablemente!) No puede disminuir conscientemente su ritmo cardíaco o normalizar su función inmunológica, puede controlar su respiración. Usado de manera efectiva, puede romper la cadena entre los diversos procesos conductuales, neurales, endocrinos e inmunológicos que se desarrollan en su cuerpo.

También es probable que recientemente haya escuchado mucho sobre el trabajo de respiración. Desde las hazañas aparentemente sobrehumanas de The Ice Man Wim Hoff hasta el libro más vendido Breath de James Nestor, la gente está empezando a comprender que la respiración tiene poder.

¿Pero por qué?

La hipótesis actual en torno al mecanismo identifica la estimulación y tonificación del nervio vago a través de la respiración. El nervio vago es el nervio más grande de su cuerpo y es el nervio principal del SNP, que rige su respuesta de descanso y digestión. Cuando está 'tonificado' (como un músculo), es fisiológicamente más capaz de volver a un estado relajado después de un desencadenante SNS. Esta respuesta de relajación ha sido codiciada durante mucho tiempo como un antídoto vital contra el estrés. El resultado es que su sistema experimenta menos carga y conociendo los efectos dañinos del estrés crónico, este podría ser un estado amortiguador de la mortalidad.

Le sugiero que, si está experimentando estrés crónico, como gran parte de la población, comience explorando la respiración diafragmática. Esto también se llama 'respiración abdominal', en la que lentamente aspiras el aire hacia tu vientre. Suéltalo suavemente con una exhalación un poco más larga, mientras usas la nariz para respirar. Te explicaré más sobre esta práctica en un post posterior, sabiendo que habiendo leído este artículo ya eres más consciente de tu respiración. Establezca la intención de cultivar un ritmo y un flujo que le resulten saludables, tanto fisiológica como psicológicamente.

Fuentes

Zaccaro, Andrea, Andrea Piarulli, Marco Laurino, Erika Garbella, Danilo Menicucci, Bruno Neri y Angelo Gemignani. "Cómo el control de la respiración puede cambiar tu vida: una revisión sistemática de los correlatos psicofisiológicos de la respiración lenta". *Fronteras en neurociencia humana* 12 (2018): 353.

[Autocompasión: una técnica de terapia para pensamientos negativos](#)

[5 grandes razones para divorciarse](#)