

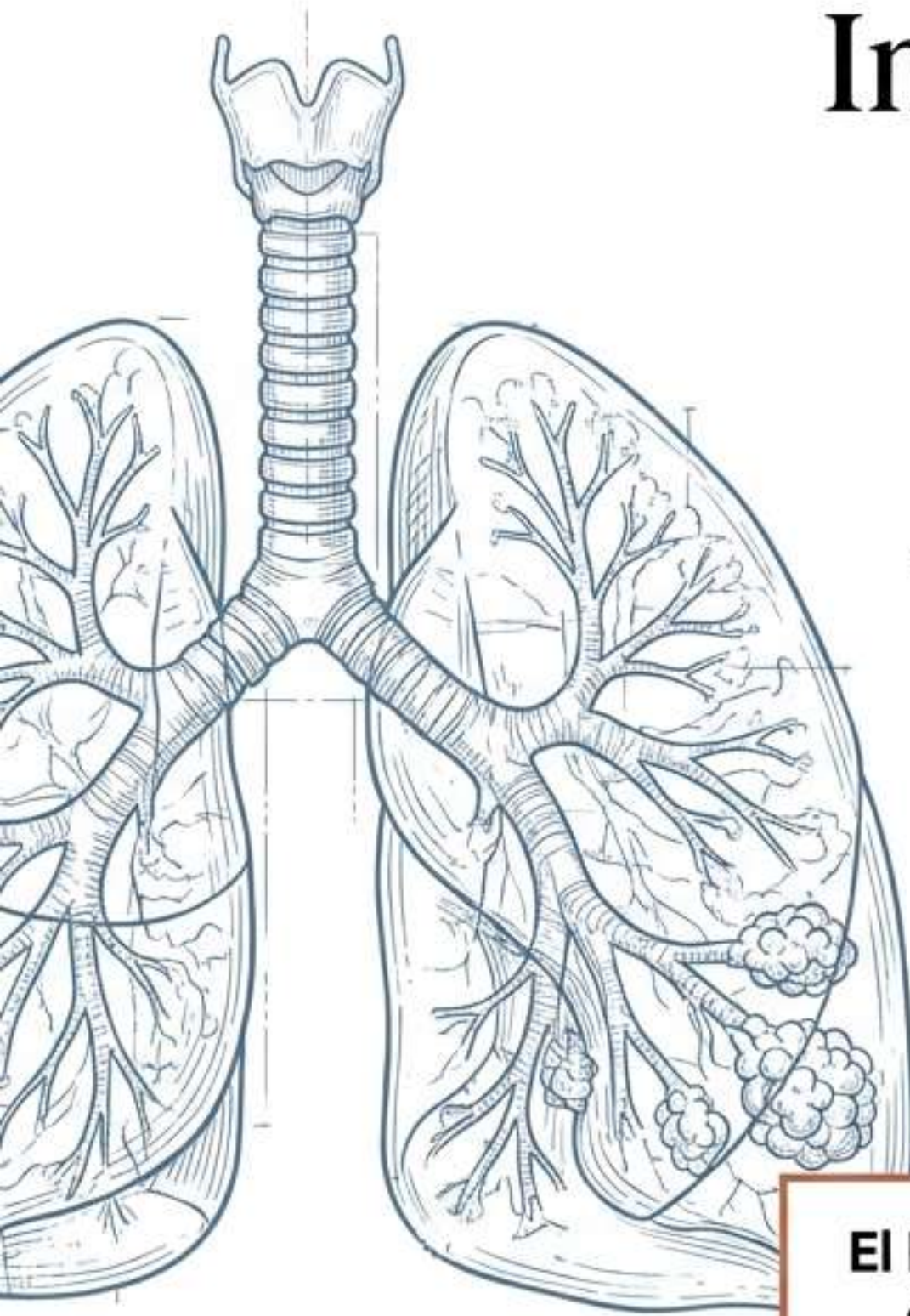
Insuficiencia respiratoria y yoga terapéutico

1. Introducción

Definición: Condición médica donde el sistema respiratorio falla en su función principal: oxigenar la sangre y eliminar dióxido de carbono (aguda, crónica o agudización).

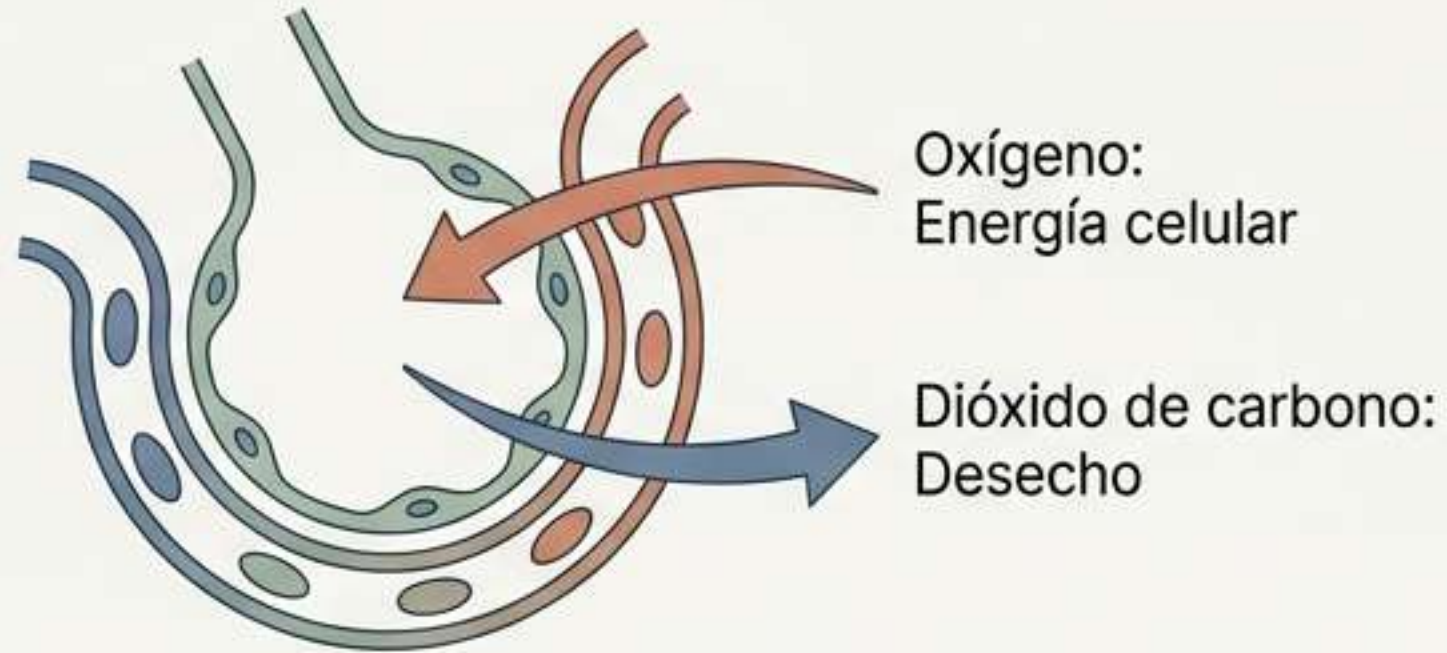
La Premisa Terapéutica: El yoga NO es un tratamiento para la insuficiencia respiratoria activa. Si hay dificultad intensa, cianosis o confusión, se requiere atención médica inmediata.

El Rol del Yoga: Es un complemento vital en fases estables o de recuperación para mejorar la conciencia respiratoria, reducir la ansiedad y acompañar la rehabilitación clínica.



2. *Qué es la insuficiencia respiratoria*

3. Tipos principales



Ocurre cuando pulmones, músculos, sistema nervioso o circulación no logran mantener el intercambio gaseoso.

Hipoxémica	Hipercápnic
Bajo nivel de O ₂ en sangre. Ej: Neumonía, edema pulmonar, embolia, distrés agudo.	Acumulación de CO ₂ por ventilación insuficiente. Ej: EPOC avanzada, depresión nerviosa, patología neuromuscular.

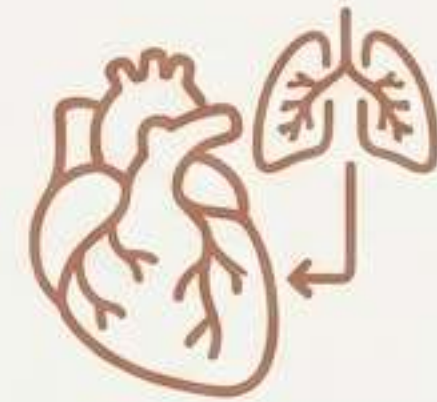
Aguda: Aparición rápida, emergencia médica.

Crónica: Desarrollo lento, adaptación parcial, requiere monitoreo.



4. Causas frecuentes

4. Causas frecuentes



Causas Pulmonares

EPOC, asma grave, neumonía, fibrosis pulmonar, enfermedad intersticial, atelectasias, COVID grave.

Causas Mecánicas / Neuromusculares

Traumatismos torácicos, lesiones medulares, obesidad hipoventilación, alteraciones de la caja torácica, afecciones del diafragma.

Causas Sistémicas / Cardiovasculares

Edema pulmonar, insuficiencia cardíaca, embolia pulmonar, sepsis, sobredosis de sedantes u opioides.



No todas las causas se tratan igual. Por eso, el diagnóstico médico es indispensable.



5. Síntomas principales y 6. Señales de alerta



5. Síntomas principales (Requieren precaución en clase)

- Falta de aire, respiración rápida o superficial, fatiga intensa, ansiedad/agitación.
- Dolor torácico leve, debilidad, mareos, uso de músculos del cuello al respirar, baja saturación.

6. Señales de alerta

(Detener práctica inmediatamente y derivar a urgencias)



- **Falta de aire** intensa, dificultad para hablar frases completas, sensación de no poder respirar.
- Coloración azulada (labios/dedos), confusión, somnolencia extrema, desmayo.
- Empeoramiento brusco, tos con sangre, fiebre alta, palpitaciones fuertes.

Nota clínica: La insuficiencia aguda no se aborda con prāṇāyāma ni āsanas.

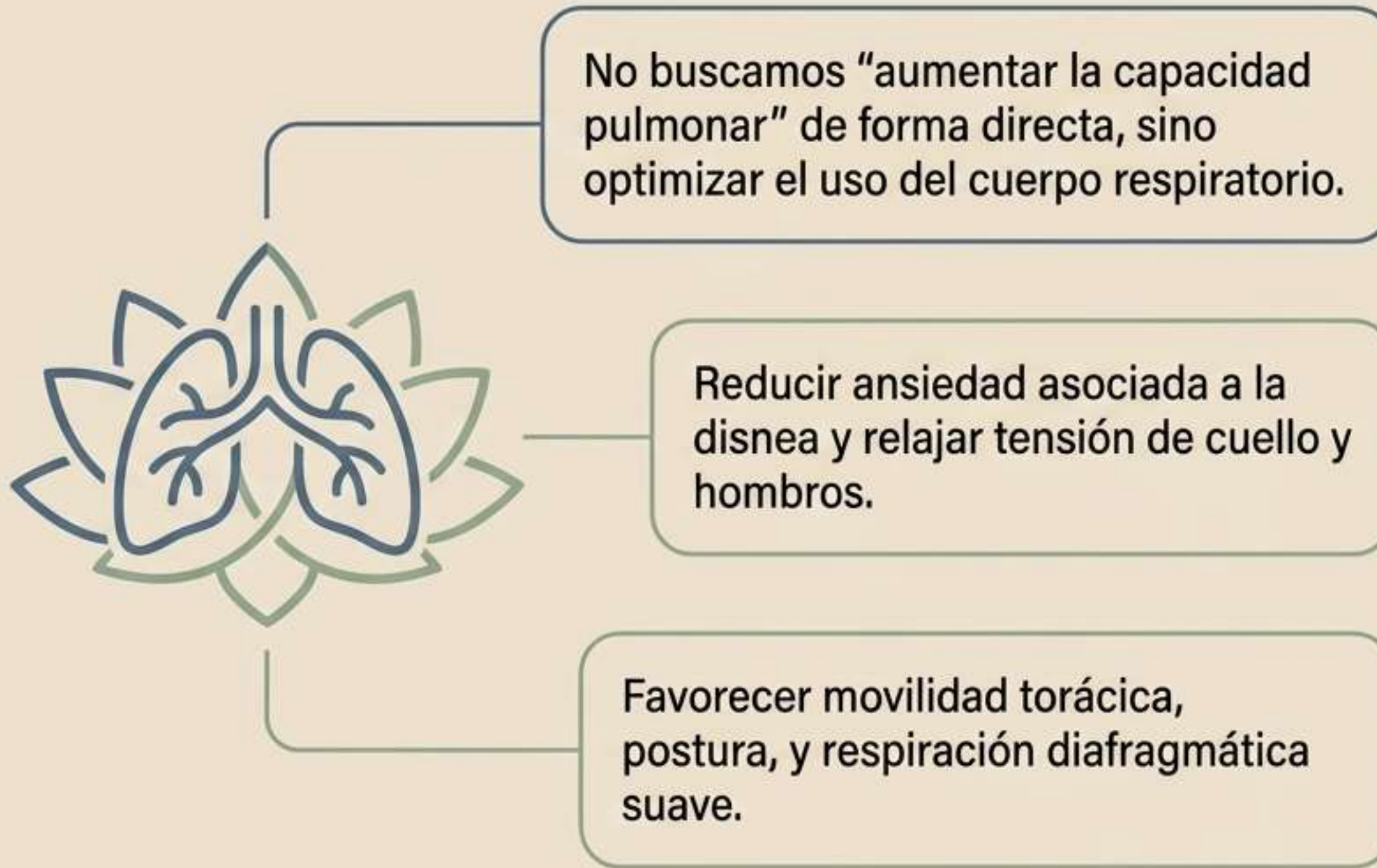


7. Diagnóstico y tratamiento médico



El yoga solo puede acompañar cuando la persona está médicamente estable y expresamente autorizada para realizar actividad física.

8. Objetivos del yoga terapéutico en fase estable



9. Principios de seguridad



- Pedir autorización médica; conocer el diagnóstico.



- Evitar: Prácticas intensas, hiperventilación, retenciones prolongadas.



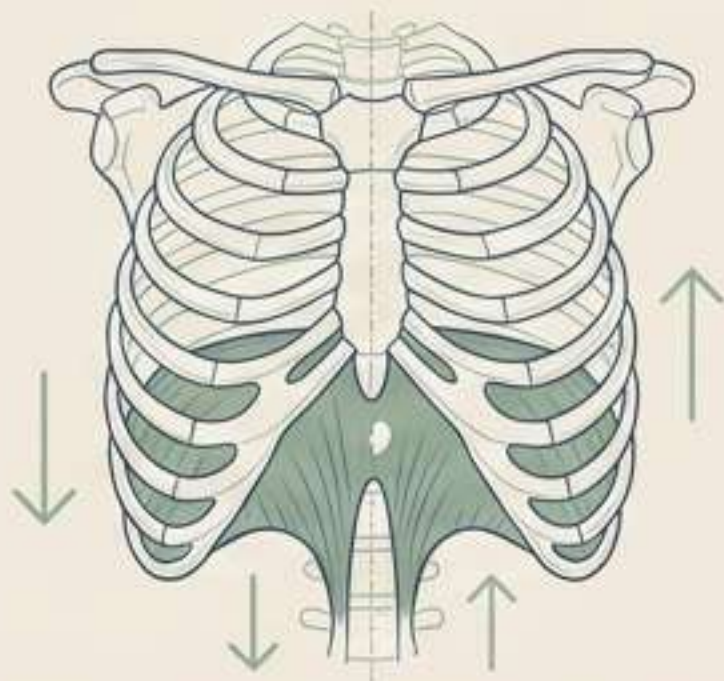
- Evitar: Frases como "respira más profundo" si esto genera angustia.



- Trabajar sentado/reclinado ante la fatiga; usar la escala de esfuerzo percibido.



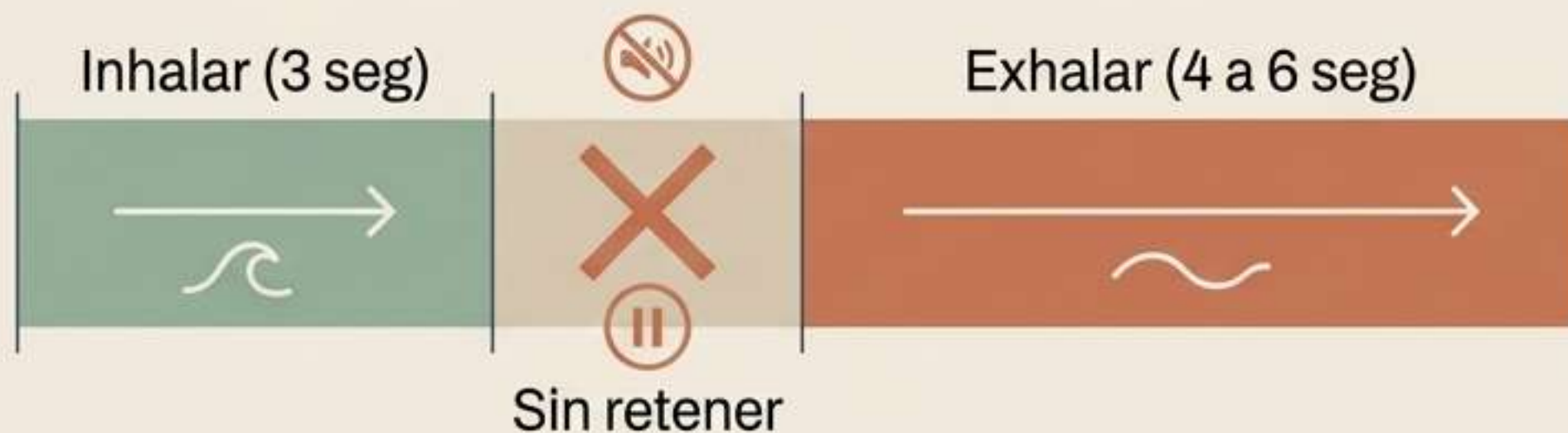
10. Respiración diafragmática



Objetivo: Respiración más baja, lenta y eficiente. Reduce uso de musculatura accesoria.

Técnica: Manos en abdomen y pecho. Expansión sin empujar, exhalación lenta. (Precaución en EPOC: buscar comodidad, no forzar volumen).

11. Respiración con exhalación prolongada



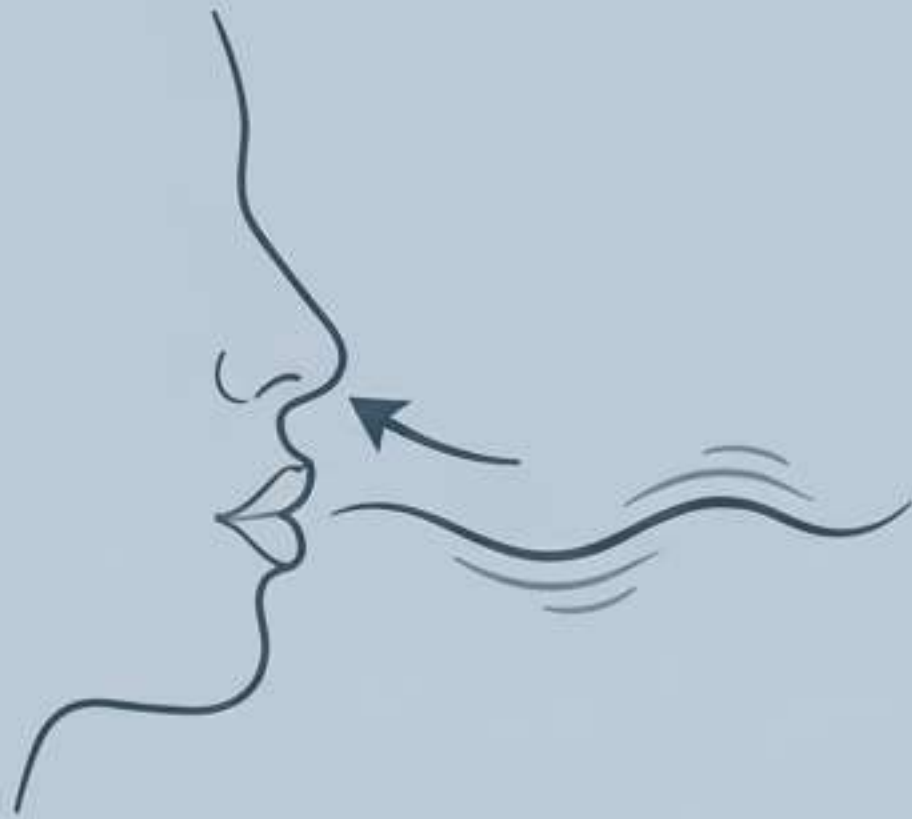
Objetivo: Disminuir ansiedad y evitar respiración acelerada.

Técnica Adaptada: Inhalar 3 seg / Exhalar 4 a 6 seg. Sin retener.

Corrección vital: La técnica clásica 3:3:6 debe modificarse a 3:6 o 2:4 (sin pausa) para evitar angustia e hipoxia.



12. Respiración con labios fruncidos



Herramienta Clínica: Muy usada en rehabilitación de EPOC y disnea.

Técnica: Inhalar nariz; exhalar boca (labios fruncidos, como apagando vela). Exhalación larga.

Beneficio: Evita el atrapamiento aéreo, enlentece el ritmo y da sensación de control.

13. Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma



Herramienta de Yoga: Calma la mente y ordena el ritmo respiratorio.

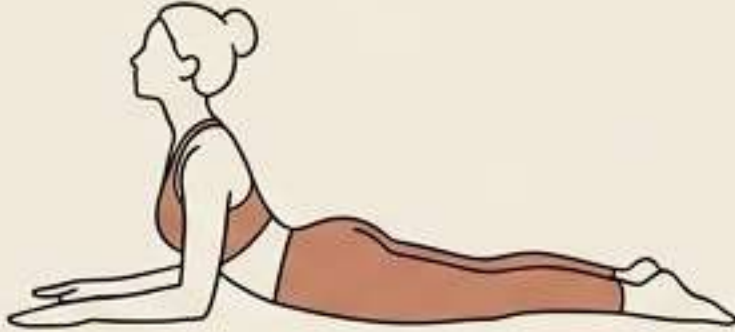
Reglas Estrictas: Practicar SIN retenciones. Ritmo lento. No cerrar fuerte las fosas nasales ni forzar inhalaciones profundas. Detener ante mareos.



El Protocolo de Seguridad en Prāṇāyāma

	14. Ujjāyī Prāṇāyāma (Precaución)
	15. Bhastrikā Prāṇāyāma (Evitar) Vigorosa y estimulante. Aumenta esfuerzo respiratorio y activación simpática. Contraindicado en insuficiencia activa, EPOC, asma no controlada, hipertensión, fatiga respiratoria.
	16. Agni Sāra (Evitar) Moviliza intensamente la presión interna. No es una técnica terapéutica principal para este cuadro. Contraindicada en disnea y debilidad extrema.

17. Āsanās recomendadas - Expansión

Tāḍāsana (Montaña)	Bhujangāsana (Cobra)	Dhanurāsana (Arco)
		
Beneficio Alinea columna, libera pecho.	Beneficio Abre región torácica, mejora movilidad dorsal.	 Precaución Demasiado exigente. Evitar en disnea/fatiga.
Adaptación Practicar en pared para soporte; evitar rigidez militar.	Adaptación Usar Esfinge o cobra muy baja. No forzar inhalación profunda.	Adaptación Reemplazar siempre por Esfinge o Setu Bandhāsana restaurativo.

17. Āsanās recomendadas - Restauración

Matsyāsana (Pez)	Setu Bandhāsana (Puente)	Viparīta Karaṇī
		
 Beneficio Mejora movilidad torácica.	Beneficio Relaja diafragma sin inversión fuerte.	Beneficio Relaja sistema nervioso, reduce esfuerzo.
Adaptación Versión estrictamente restaurativa. Bolster bajo espalda, cabeza con soporte, cuello libre.	Adaptación Bloque bajo sacro. No sostener hasta la fatiga.	 Precaución Elevar fuertemente el tronco si hay ortopnea (ahogo al acostarse).

18. Posturas adicionales útiles



- Śavāsana con tronco elevado (bolster bajo espalda, rodillas flexionadas).
- Sukhasana con soporte, Marjaryāsana-Bitilāsana (Gato-vaca) suave.
- Prácticas en silla (flexiones laterales, marcha sentada).

19. Prácticas a evitar o adaptar



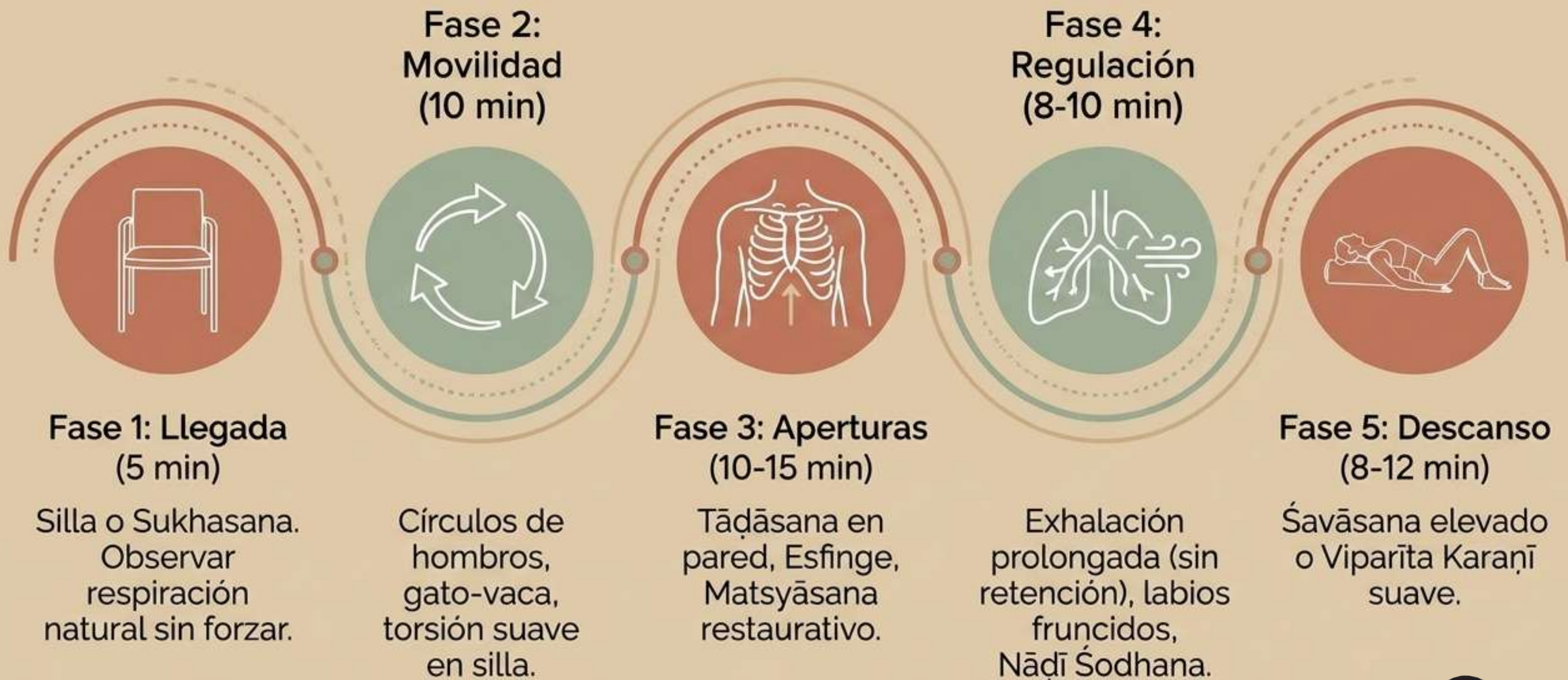
EVITAR:

- Kapālabhātī, Naulī, Kumbhaka intenso.
- Vinyasa rápido, Sūrya Namaskār intenso.
- Inversiones fuertes, calor extremo.

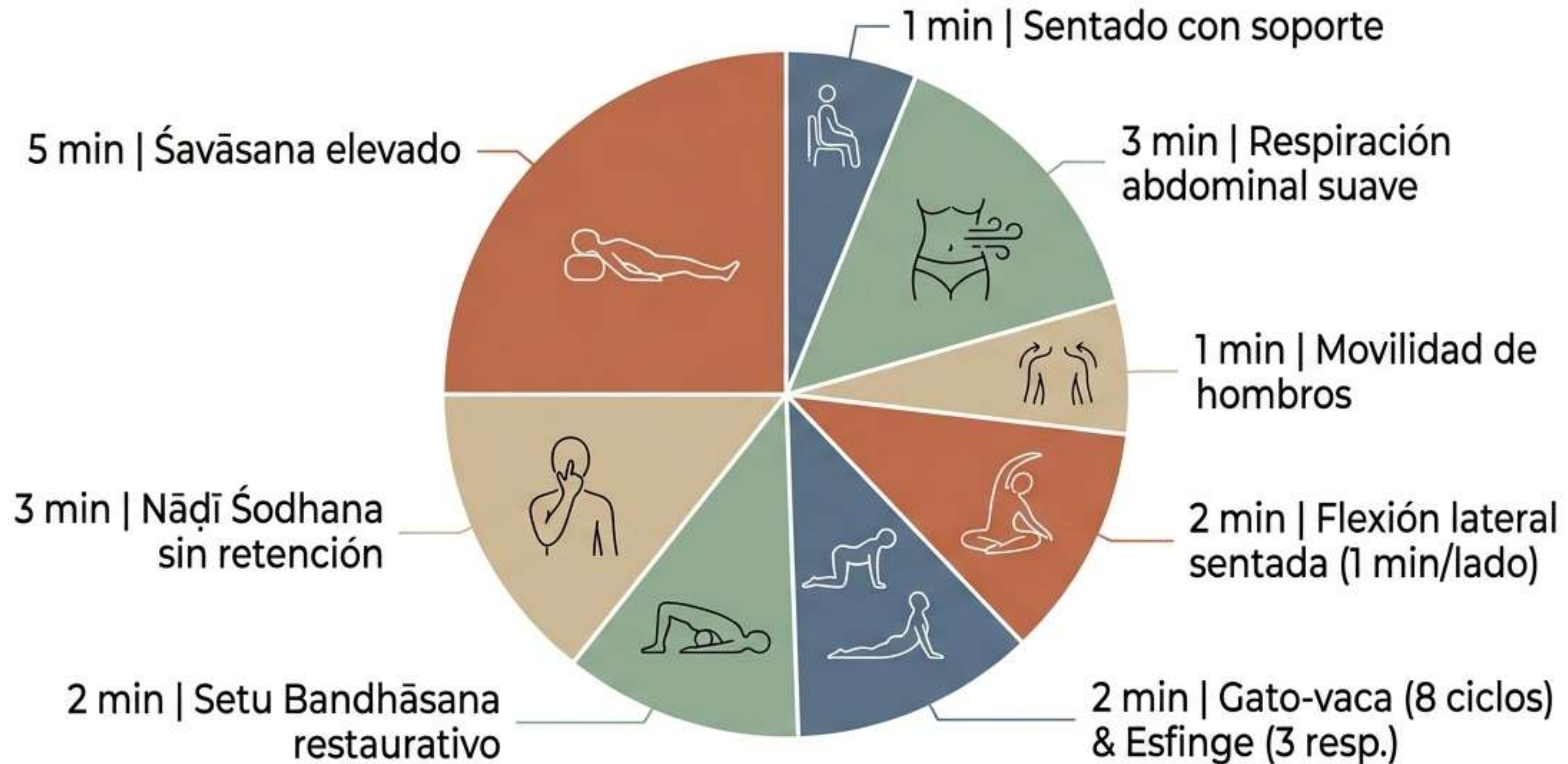
Regla de Oro: Ninguna técnica debe aumentar la disnea, mareo, ansiedad o fatiga respiratoria.



20. Secuencia terapéutica para fase estable (30-45 min)



21. Serie breve diaria (18-20 min)



Nota Importante: Exclusivo para personas clínicamente estables y autorizada



Yoga Terapéutico
Especialización

Síntesis: Enfoque pedagógico y clínico

22. Yoga en rehabilitación respiratoria

El yoga aporta conciencia postural, manejo de ansiedad y estiramiento.

NO reemplaza fisioterapia, oxigenoterapia, ni medicación.

23. Enfoque pedagógico para profesores

Teacher's Checklist

- **Investigar:** Preguntar diagnóstico base y uso de oxígeno antes de iniciar.
- **Respetar:** Nunca alterar indicaciones médicas ni retirar oxígeno.
- **Proteger:** No forzar respiraciones profundas ni usar retenciones. Evitar correcciones que compriman el tórax.
- **Actuar:** Detener la práctica inmediatamente ante mareos o falta de aire y derivar ante señales de alarma. Priorizar siempre la seguridad.