

CIERRA TU BOCA...



Y SALVA TU VIDA.



ELIMINA ESTE  
HABITO Y GANA  
SALUD.



RESPIRACIONVITAL.COM  
DANIEL FERNANDEZ

# **ADVERTENCIA-DISCLAIMER.**



**Preste atención si sufre alguna enfermedad o toma medicación.**

**Este libro no es un manual, solo es una orientación. Para practicar el método Buteyko hágalo siempre a través de un profesional acreditado.**

**Si toma medicación, no modifique ni abandone ninguna medicación y si se decide a practicar por su propia iniciativa el método Buteyko, antes consúltelo con su medico, ya que los ejercicios y la practica afecta a la medicación, al embarazo y a otros aspectos de la salud humana.**

**Si toma medicación, las dosis se verán alteradas como consecuencia del método. No haga nada por su cuenta y consulte con un profesional.**

**Si se decide a hacer algo por su cuenta, el autor declina toda su responsabilidad.**

# INTRODUCCION.



## CIERRA LA BOCA Y SALVA TU VIDA.... Y LA DE TUS HIJOS.

Los investigadores se quedaron atónitos, el resultado del experimento era abrumador. Cuando tapaban la nariz a los chimpancés, desarrollaban estrategias para compensarlo. Algunos respiraban con la boca abierta, otros lo hacían con la boca cerrada pero abriendo los labios. En la mayoría de los casos el resultado fue lo que se esperaba: maloclusión dental y problemas en la deglución así como aumento de la frecuencia respiratoria.

Este experimento es un de varios que se realizaron para comprender si realmente había relación entre la respiración oral y la maloclusión.

Esto sucedía en 1981, durante unos estudios dirigidos por Harvold y Tomer.

A pesar de los resultados, **cada día mas niños respiran con la boca abierta**, en España mas del 50%, siguiendo la media de la mayoría de los países industrializados.

En un lugar una chica joven, sufre asma. Esta con unos amigos charlando de algo divertido, se ríen, la risa no es excesiva, pero le lleva a un ataque de asma...uno mas. ¿Como puede ser que la risa me lleve a un ataque de asma?, se

pregunta aburrida ya de tantos ataques...

Un niño en la escuela esta medio dormido en clase, no atiende. Su boca esta abierta, el labio cae, cara alargada, dientes apiñados, bolsas oscuras en los ojos. Es un respirador oral, día y noche. Mala cosa.

Un atleta profesional sale a entrenar, hoy tocan series. Tras hacer su entrenamiento tiene un ataque de tos y debe usar su inhalador para calmar la tos... Un atleta profesional con asma? Como puede ser? Deporte no es salud?

Una mujer se levanta cansada, no ha podido dormir. Su marido ronca demasiado, en realidad, ronca pero se calla unos segundos y vuelve a roncar. Sufre apnea del sueño. Su lengua ocluye la vía aérea, y no puede respirar hasta que no puede mas y realiza una gran inspiración profunda y sonora. El ciclo se repite muchas veces en la noche. Y nadie descansa. Todos sufren.

Todas estas situaciones son muy normales hoy en día, demasiado normales. Por ejemplo, niños con la boca abierta es tan normal que a nadie le llama la atención. Hace años, en un experimento con ratones, a los bebe ratones se le tapo la nariz, para que respiraran por la boca. En unas semanas todos murieron.

Eso si, muchas actrices actuan con la boca entreabierta para resaltar sus bellos labios, creando así confusión en los patrones de belleza entre los jóvenes. Una confusión mas.

A pesar de esto, ni un solo pediatra, ni un solo dentista, ni un solo maestro advierte a los padres: "Enseñe a su hijo a respirar con la boca cerrada. Y salvará su vida, la del niño"

Yo mismo fui un respirador oral de niño. Durante años. Y nadie me dijo: "Cierra tu boca". A pesar de haber estado casi 4 años en el odontólogo, de haberme sacado 4 premolares, de haber dormido 2 años con tensión en el cuello a causa de la "Headgear", nada de eso me ayudó. Y ahora como adulto sufro dolores de cabeza de forma frecuente, ademas de muchas patologías.

Hasta que conocí el Método Buteyko. Y me dijeron: "Oye, cierra esa boca"....

Mi boca?? Está abierta?? Vaya...

En este breve manual intentare explicarles porque es **urgente Respirar por la Nariz. Y porque cerrar la boca puede salvarles la vida.**

# CAPITULO 1 : MOUTH BREATHER (RESPIRADOR ORAL)



## **Respirar por la boca: Un habito que puede arruinar tu vida.**

No existe ningún animal que respire por la boca. Dicen que hay un par de especies de pájaros que lo hacen, o al menos parece que lo hacen.

Quien ha visto un león persiguiendo a su presa con la boca abierta? No, no es lo mismo llevar la boca abierta que respirar por ella.

Los depredadores cazan con la boca, así que deben respirar.... claro, por la nariz.

El guepardo alcanza velocidades increíbles y respira por la nariz. El caballo pasta todo el día, masticando mientras respira por la nariz.

El perro, dice alguien. No, el perro se refrigera respirando por la boca, pero en cuanto puede la cierra. De hecho usa una buena estrategia: para respirar la misma cantidad de aire, respira mas rápido y menos cantidad.

De hecho, cuando un pastor o un ganadero tiene uno de sus animales respirando por la boca, ya sabe que hay que llamar al veterinario...

La civilización ha tenido muchas cosas buenas, pero también muchas malas. Respirar por la boca es una de ellas. De hecho, aunque la mortalidad infantil se ha reducido a mínimos históricos, y la expectativa de vida cada vez es mas alta, la morbilidad, las enfermedades que se sufren, especialmente los niños, están es sus máximos.

Centremonos en el asma: en España, el 12% de los niños tiene asma. Eso es mas de 1 de cada 10. En una clase de treinta niños hay entre 3 y 4 asmáticos. Y va en aumento.

Después adultos, la EPOC y la Apnea del sueño también van en aumento. Que decir de la diabetes, o del cancer.

Como sociedad tenemos muchas cosas que mejorar si queremos ser una sociedad sana, o si no seremos enfermos porque, como decía Krishnamurti: **"No es saludable estar adaptado a una sociedad enferma"**.

Muchas enfermedades han desaparecido o han sido erradicadas, pero otras van en aumento. Y hay muchas medidas que tomar, de diferentes aspectos, Pero **no hay ninguna tan sencilla, tan simple y tan beneficiosa como esta: Cierra tu boca. O también: Respira por tu nariz.**

Este librito es una guía para educar sobre este habito terrible, respirar por la boca, y recuperar lo fisiológico, lo natural, respirar por la nariz.

Pero antes tengo que decir que este es un segundo intento, ya que ya se había publicado un libro con la misma intención, con el mismo titulo:

"Shut your mouth and save your life", es un libro publicado en 1872 y escrito por el humanista George Catlin, que tras vivir un tiempo con los indios americanos, se dio cuenta que en la "civilización" muchas personas respiraban por la boca, y casi todas tenían síntomas y/o enfermedades.

En su libro escribe como, durante sus viajes, veía a las madres de los pueblos indígenas que estaban atentas y cuando su hijo abría la boca, suavemente les cerraban los labios con los dedos. “Gran enseñanza”, escribe Catlin.

## Causas

Entonces, ¿cual es la causa de la hiperventilación oral ? Pues la vida moderna o civilizada: alimentos industriales, exceso de azúcar, exceso de calor en las casas, aislamiento de la naturaleza... la civilización.

“El hombre morirá de exceso de civilización”, dijo alguien.

Otros estudios lo han demostrado: solamente en las sociedades occidentales se realiza este habito tan dañino. Mas bien, en las sociedades industrializadas.

Así pues, en un enésimo intento de poner solución a este pernicioso habito, ahí vamos.

Intentare explicar porque respirar por la boca es un habito tan dañino, porque respirar por la nariz es tan importante, y como rehabilitar este habito que puede hacer reversibles muchas patologías que parecen imposibles de resolver.

Pero me centrare en un tema principal: los niños. ¿Porque? Porque es tan dañino el respirar por la boca y tan sencillo de resolver a tiempo que literalmente puede cambiar la vida de esos niños, **porque respirar por la boca ES UN PROBLEMA DE SALUD PUBLICA QUE TIENE GRAVES CONSECUENCIAS Y FACIL SOLUCION.**



# CAPITULO 2: LAS MALAS NOTICIAS



## Los daños que causa respirar por la boca y porque no debe hacerlo

Ningún medico lo prescribe; ningún dentista te lo dice; ni tu madre te lo repite mil veces, algo que las madres hacen muy bien (repetir las cosas mil veces), y eso sería lo mas importante que te debería de repetir, y ahora te lo digo yo:

*!!Cierra tu boca!!!... o mejor aun, Respira por tu nariz !!!*

La boca es para comer y para hablar, y de ambas hacemos ya demasiado.

Asi que mejor no la uses para lo que no es. Nadie debe respirar con la boca abierta, nadie.

Un proverbio zen dice:” Si lo que vas a decir no es mejor que el silencio, mantén tu boca cerrada”.

Piensa bien, imagina la imagen que da alguien que respira por la boca, con la boca abierta... ¿la tienes? ¿ que te parece? ¿ que sensación te produce?

¿Sabes lo que aparece en google si pones “mouth breather” en el buscador? Aparece un resultado del diccionario Oxford: “Stupid person”.

En ingles, mouth breather es un insulto. Y lo digo sin problema, porque yo he sido un respirador oral (mouth breather), aunque a mi me salvó que hacia mucho deporte... respirando por la boca.

Ademas de perderte todos los beneficios de respirar por la nariz, que no son pocos, estás añadiendo los daños de respirar por la boca, que son muchos.

Lo primero que sucede es que al respirar por la boca respiras mas aire del que necesitas, es decir, hiperventilas. **Solo hacen falta 24 horas hiperventilando para que los centros respiratorios del sistema nervioso central se alteren, para mal...**

Desde el principio también sucede otra atrocidad: la saliva de la boca se seca y eso cambia el pH de la boca. Bacterias y caries encuentran en el nuevo pH un medio fantástico para proliferar, y crecer a sus anchas.

Como el aire no es filtrado ni templado, se empiezan a producir mocos, destinados a eliminar las partículas y sustancias del aire. Y este moco nos lleva a... la rinitis. Fantástico. Otro problema mas que podemos evitar respirando por la nariz.

Porque si respiras por la nariz las 24 horas, la rinitis nunca aparece. ¿ No me crees? Solo hay que probar.

Por su puesto que esa falta de filtro nasal puede hacer que las cositas malas y los bichitos lleguen a los pulmones y si el sistema inmunitario no esta a tope, y pun... bronquitis o neumonías.

Así podría seguir por varias páginas, pero no tiene sentido.

Ahora bien, hay un grupo de personas que les perjudica especialmente este hábito: *los niños*.

Mantener la boca abierta durante el crecimiento condiciona todo el desarrollo y formación de la cara y de los dientes, desarrollando dientes apiñados, mandíbulas pequeñas, labios flácidos, problemas de deglución... y roncardores.

Un niño que respira por la boca es un potencial adulto con apnea del sueño. ¿Porque? Te lo explico muy brevemente: la boca esta abierta día y noche, la lengua esta abajo, en vez de estar arriba, en el paladar duro. La lengua tiene la función de expandir la mandíbula con el estímulo de la deglución, además de la masticación de alimentos duros. Como falta este estímulo, la mandíbula inferior no crece lo suficiente para alojar una lengua de tamaño proporcional al niño.

Por la noche, la lengua se relaja, y como no cabe en la mandíbula inferior, se mueve hacia atrás.... Y tapa la vía aérea. Así de fácil ocurre la Apnea Obstructiva del sueño.

Otras patologías que esta asociadas al respirador oral, en niños: problemas del sueño, despertares bruscos, insomnio, hiperactividad, síndrome de déficit de atención, obsesión por los dulces, obesidad, diabetes tipo 2, carácter irritable,

Depresión, falta de motivación... en fin. (No quiero decir que respirar por la boca sea CAUSA de estas sino que esta asociada.)

Aunque podría seguir dándote motivos y motivos para no vivir con la boca abierta, espero que esto sea mas que suficiente para que entiendas que es un grave problema, pero con fácil solución.

**Tan fácil, tan obvio, tan sencillo... que pocos le dan el valor que se merece. Cierra la boca , y salva la vida y la de tus hijos.**

Te explico como, sígueme que viene lo bueno.

# CAPITULO 3 : LAS BUENAS NOTICIAS



## **La respiración nasal: solución al problema.**

Hay buenas noticias, soluciones y fáciles. Calmar la hiperventilación , si la hay, cuesta un poco mas pero se puede hacer. Mientras tanto **solo tienes que hacer una cosa: cierra tu boca. Todo el día y toda la noche.**

Por el día puede parecer mas fácil aunque hay que prestar atención, pero por la noche, como lo hago? Es fácil también, sella tus labios con esparadrapo, es la mejor solución. Yo he dormido muchas noches con el esparadrapo y sorprendentemente es mas agradable de lo que parece.

## **Pero, ¿por qué respirar por la nariz es mejor?**

La nariz cumple varias funciones biológicas y otras tantas funcionales.

De entrada la nariz reduce la cantidad de aire que respiras, así ,sin hacer nada mas. Lo cual es fundamental. Es casi como el globo gástrico, hay menos sitio,

entra menos comida. Y eso es bueno, muy bueno.

El doctor Maurice Cottle, fundador de la American Rhinology Society, describe que la nariz aporta al menos 30 funciones fisiológicas que ayudan a las funciones de pulmones, corazón y otros órganos.

Entre ellas están las siguientes:

-regula la temperatura del aire inspirado, lo calienta o enfría según la necesidad.

-regula el volumen, reduciendo respecto de la boca.

-filtra de partículas el aire inspirado

-retiene o no deja pasara partículas mas grandes.

-produce una turbulencia del aire inspirado en los cornetes nasales

-mejora la calidad del aire que llega a los pulmones

Muchas otras funciones tiene un aspecto fisiológico que no son necesarias de comprender para experimentarlas, relacionadas con los gases, flujos de oxígeno etc.

## **Óxido Nitrico**

Sin embargo hay una función que conviene resaltar. Los senos paranasales están conectados con los cornetes nasales. En estos senos se produce un gas con funciones importantísimas. Se trata del óxido nítrico, un gas que se pensaba que no existía en el organismo por su toxicidad, pero que si existe en los senos y tiene la función de esterilizar el aire inspirado. Además es un dilatador Arterio-Venoso y tiene otras funciones fisiológicas mas.

Su descubrimiento es tan importante que en su día fue causa de un premio Nobel

de 1998. Tres farmacólogos estadounidenses, Robert Furchgott, Louis Ignarro y Ferid Murad, fueron los galardonados con el Premio Nobel de Medicina y Fisiología, por sus descubrimientos independientes, que desembocaron en la identificación del óxido nítrico (ON) como la molécula clave que regula la presión sanguínea. Y se produce principalmente en la nariz.

La importancia de Oxido Nítrico es tal que implica a varias áreas de la medicina y la biología. De hecho en el año 1992 fue declarada la molécula del año, por su importancia en muchas funciones de la biología humana.

Vaya, lo que te estas perdiendo por respirar por la boca, una pena.

Solo como anécdota, decirte que el Oxido Nítrico se hizo famoso con una medicación llamada Viagra... te suena?

## **Regulación del volumen de aire.**

La repito porque es fundamental. Importantísimo.

Respirar mucho no es bueno. Ni comer mucho, tomar mucho el sol, o cualquier mucho. Y demasiado de algo ya es peor.

La nariz tiene la función de regular el volumen de aire inspirado. Además no solemos respirar por los dos agujeritos sino que las personas sanas van alternando de forma natural el lado de la nariz por el que respiran, reduciendo aun mas el aire inspirado.

## **Otras funciones.**

No cabe enumerar todas las funciones y las mejoras que se obtienen de respirar

por la nariz, mejor dicho, de recuperar la respiración nasal. Es como si decidiéramos comer por la nariz, si. Y es verdad que eso sucede a veces, la alimentación nasal existe, en pacientes graves, en los hospitales.

Pero las personas sanas, respiran por la nariz y comen por la boca.

Y además regulan su alimentación, del mismo modo que regulan su respiración .

Tampoco es el objetivo de este manual el hablar de los gases, de como se forman e intercambian, de la fisiología de la respiración. No, no es necesario.

Tu solo coge el aire por la nariz, y tu cuerpo se ocupa del resto.

Para recuperar la respiración nasal te propongo un método. Hay muchos pero este es de los más eficaces, de los mejores y de los mas sencillos, sin aparatos. Déjame contarte sobre el método, como se descubrió y como podemos mejorar nuestra vida con el.

# CAPITULO 4: LA SOLUCION



## Que es y en que consiste el metodo Buteyko.

El doctor Konstantin Buteyko nació en Ucrania. Y falleció en el 2008. Tras terminar su carrera de medicina fue destinado a Siberia para estudiar las enfermedades respiratorias de la zona. Allí vio miles de pacientes y se dio cuenta de una cosa: los mas enfermos respiraban mas fuerte y profundo que los mas sanos.

Tratando de curar la hiperventilación de estos pacientes, desarrolló su método y una maquina, que ya no existe, para evaluar a los enfermos. Y tuvo mucho éxito. Tanto que las autoridades rusas pusieron a prueba su método y le dieron la aprobación para abrir varios centros y aplicarlo en algunos Hospitales.

En una ocasión, un Australiano que estaba por Rusia de viaje, fue ingresado a causa de una angina de pecho. Durante su ingreso conoció al dr Buteyko y este le propuso aprender su método, ya que según el dr Buteyko, la causa de la angina de pecho era la hiperventilación oral del señor australiano (si, respirar por la boca también afecta al corazón).

Este personaje australiano fue el que exportó el método de Rusia y se encargo de que otros médicos lo conocieran y en Australia y Nueva Zelanda, donde hoy en día es bastante conocido y se usa de manera cotidiana, tanto en centros privados



como públicos.

El método llegó a Gran Bretaña, donde después de pasar por varios estudios, fue catalogado por la GINA (Global Initiative for Asthma) como un tratamiento de clase A, demostrada eficacia. Después, ante la presión de varios laboratorios, fue descendido a clase A-B para el tratamiento del asma.

Pero el doctor no llamaba a su método como nos ha llegado a nosotros, Método Buteyko, sino que el lo llamaba “Voluntaria Eliminación de la Hiperventilación Oral”.

Voluntaria porque es necesaria la fuerza de voluntad, y mucha.

Eliminación porque no basta con reducir; hay que eliminar.

Hiperventilación porque es una respiración mayor que lo que es sano.

Oral porque es por la boca.

También se podría llamar: Voluntaria Restauración de la Normorespiración Nasal. Este es el objetivo del método Buteyko.

**Toda persona que respire por la boca, hiperventila.** Así que cualquier persona que respire por la boca se puede beneficiar de la práctica del método.

Muchas personas no necesitan conocer todos los ejercicios, tan solo los mas básicos. El método completo esta destinado a tratar a personas con enfermedades como el asma, la EPOC, la fibrosis quística, la rinitis y alergias y la apnea del sueño.

Pero cualquier respirador oral que quiera rehabilitar y recuperar su respiración nasal, con los ejercicios básicos puede hacerlo de forma sencilla.

Para ellos es este manual y los videos web que lo complementan. **Las personas enfermas con tratamientos médicos y crisis regulares necesitan realizar el método con un instructor acreditado.**

# CAPITULO 5: LA PRÁCTICA



## Los ejercicios del método Buteyko.

El método Buteyko, que como hemos dicho ya, en realidad no fue llamado así por su desarrollador. El lo llamó “Voluntaria Eliminación de la Hiperventilación Oral”.

Hoy en día se han demostrado, en varios estudios científicos, su eficacia para el asma. También se ha usado con éxito para numerosas otras afecciones médicas: **hipertensión, EPOC, estrés y ansiedad, insomnio, fibrosis quística, apnea del sueño, y en niños para evitar deformaciones en cara y dientes.**

Pero realmente quien se puede beneficiar de el es todo aquel que se un Hiperventilador Oral. Como hemos dicho, la respiración oral es casi siempre hiperventilación, así que cualquier respirador oral se puede beneficiar de la práctica continuada de este método, ya que es un hiperventilador.

Muchas personas podrán aprender los ejercicios mas básicos de forma cómoda , y progresar en su salud. Solo los enfermos mas graves necesitan practicar bajo la supervisión conjunta de un profesional acreditado y de su medico.

¿Quienes son estos? Ahí reside una de las maravillas del método. El propio método lleva un sistema de autoevaluacion, y en base a este método, llamado

Pausa de Control, es fácil saber donde esta uno y hacia donde debe ir.

La pausa de control, PC, es un ejercicio y es evaluación.

El método en sí, se compone de siete ejercicios, de los cuales no hay que hacer todos, y depende de cada patología o estado que ejercicios van mejor.

Solo a forma de breve explicación: la pausa de control es el tiempo de apnea NO forzada que se puede hacer tras una exhalación relajada. Coges aire normal, le expulsas normal, sin forzar, pinzas la nariz y aguantas. A la mas mínima sensación de ahogo vuelves a respirar. Eso da un valor en segundos y esa es la Pausa de Control. Hay una tabla mas adelante.

Todos los ejercicios tienen un extraño poder: despejan y liberan las vías aéreas superiores, véase nariz, y permiten respirar por ellas incluso aunque tengas una rinitis crónica de años. Solo un 0,001% no es capaz de respirar por la nariz tras realizar los ejercicios y debe ser referido al otorrino para evaluación y posible cirugía.

Algunos ejercicios se hacen sentado, otros caminando y otros como una relajación, pero en todos hay que conseguir una cosa muy importante: falta de aire, ligera sensación de ahogo. Sin esta sensación, el método no funciona.

Por ello, la sensación de ahogo es clave.

En modo avanzado, la sensación de ahogo debe ser mas fuerte. Pero este ejercicio mas fuerte, no es recomendado a personas cuya pausa de control sea menor de 20 segundos o que sufran hipertensión.

Los niños no hacen la pausa de control, sino un ejercicio caminando que la mayoría encuentran divertido por ser un reto para ellos. Se llama Pasos. Aguantan la respiración mientras caminan y se cuentan pasos. Un niño sano llega fácilmente a 80 pasos.

Algunos ejercicios se explican con mas detalle en el mini curso en video que se puede conseguir en la web <http://respiracionvital.com>, disponible a finales de

agosto 2017.

# CAPITULO 6: LOS RESULTADOS



## Que esperar de la practica del método.

Las expectativas siempre son un arma de doble filo. Si alcanzas mas de lo que esperas es un gozo pero si no llegas a donde esperabas, te frustras.

Así pues, prometer poco, experimentar mucho.

Como explicaba en el capitulo anterior, una de las cosas mas interesantes del método es que tiene un ejercicio de autoevaluacion constante, muy simple, con el ejercicio de la pausa de control, PC.

“Solo lo que se puede medir se puede mejorar”, eso dicen por ahí. La verdad es que si tienes una referencia objetiva es mas fácil verificar la evaluación y la progresión. Y eso es la Pausa de Control.

Lo principal es saber donde estamos, después donde tenemos que llegar, y por último, donde nos gustaría llegar.

El método ofrece unas tablas de progresión basadas en los miles de pacientes que aprendieron el método con el dr Buteyko.

Health state	Type of breathing	Degree	Pulse, beats/min	Breathing frequency/min	CO2 in alveoli, %	AP, s	CP, s	MP, s
Super-health	Shallow	5	48	3	7.5	16	180	210
		4	50	4	7.4	12	150	190
		3	52	5	7.3	9	120	170
		2	55	6	7.1	7	100	150
		1	57	7	6.8	5	80	120
Normal	Normal	-	60	8	6.5	4	60	90
Disease	Deep	-1	65	10	6.0	3	50	75
		-2	70	12	5.5	2	40	60
		-3	75	15	5.0	-	30	50
		-4	80	20	4.5	-	20	40
		-5	90	26	4.0	-	10	20
		-6	100	30	3.5	-	5	10

En esta tabla se muestra la relación entre la pausa de control, CP, el pulso, la salud, y el nivel o grado de salud de a persona. Hay mas datos pero son mas avanzados, se explicarán en otro momento.

El ejercicio de la pausa de control se puede aprender en el Minicurso en video de la web. ESTARA DISPONIBLE EN AGOSTO 2017

Factores que influyen en la progresión son la edad, la medicación, la capacidad para hacer ejercicio físico, incluso algo la dieta. Pero entre todas estas cosas no suman ni el 20% de las posibilidades de progresión.

En realidad, lo que mas va a marcar **la capacidad de progresión de la persona que hace el método es una: la adhesión al tratamiento, es decir, la forma en que la persona va a hacer los ejercicios de forma constante y de forma adecuada.** Si se hace así, la vida de una persona puede dar un giro de 180 grados a nivel de salud a través del método.

Muchos de los mas beneficiados son los asmáticos , ¿porque?. Porque su pausa de control suele estar muy baja, menos de 10 segundos.

Así que sea la causa que sea, si tu pausa es baja, menos de 10 segundos, tendrás grades beneficios; si es alta, 20 segundos, también pero menos. Si es mas de 1 minuto, no necesitas hacer nada. El dr Buteyko tenia mas de 2 minutos... Y yo estoy rondando los 40, a veces 50, aunque en épocas he llegado tener un minuto.

Las personas que mas se benefician son aquellos que han sido diagnosticados de **Asma, EPOC, hipertensión, apnea del sueño, rinitis y alergias, estrés o ansiedad**. Para estos grupos el método es una maravilla.

Otras personas que se pueden beneficiar son los deportistas, especialmente los de deportes de fondo o medio fondo, y los meditadores.

Como dato decir que un 10-12% de deportistas olímpicos son asmáticos. Y sube mas el porcentaje si son ciclistas o atletas de fondo . ¿Como puede ser esto?  
Fácil: respiran por la boca día y noche.

**Pero el grupo mas beneficiado es el de los niños.** Cerrar la boca de los niños y enseñarles a respirar adecuadamente es, no solo fundamental, sino un acto de salud publica, con mas capacidad de prevención de enfermedades que cualquier otro hábito, equiparable a lavarse las manos y la higiene.

Así resumiendo: mucha gente se beneficiaria de hacer el método, pero solo las personas con diagnósticos médicos debería ser obligatoriamente guiadas por personal acreditado.

Y todos los niños que respiran por la boca, o sea, mas del 50%, también.

Pero también tiene algunas **contraindicaciones**: cancer, embarazo, niños menores de 4 años, hipertensos sin controlar, patología cardiaca aguda, cirugías recientes, anticoagulantes.

**En caso de duda, por favor, consulta antes de hacer nada.**

# CONCLUSIÓN: ENTONCES, ¿ COMO HAY QUE RESPIRAR ?



Pues esa es la clave.

La respiración debe ser ligera, de un volumen medio de 400-500 ml de aire.

Debe ser abdominal.

Debe ser nasal.

Debe ser inaudible.

Debe ser imperceptible.

Debe ser calmada.

Debe haber pequeñas apneas entre cada respiración.

También se podría decir como dicen algunos de los textos antiguos del Yoga:

**“El hombre debe respirar como si no respirara”.**

Por cierto que en la mayoría del Yoga moderno que se enseña hoy en día, la respiración esta fatal, fatal... pero de eso ya hablaremos otro día.



# PREGUNTAS Y RESPUESTAS



¿TIENE BASE CIENTIFICA?

Se han realizado varios estudios científicos con el método, con muy buenos resultados. Es un método científico y medico evaluado en varias ocasiones por la GINA.

Si quieres enlaces a los estudios me los puedes solicitar.

¿HAN TENIDO RESULTADOS?

Como he dicho, los resultados dependen mucho de hacer los ejercicios correctamente, cosa que no todo el mundo esta dispuesta a hacer. Puedes ver el documental de la BBC. Pero si haces los ejercicios correctamente y bien, hay muy buenos resultados.

¿DONDE PUEDO VER LOS EJERCICIOS?

En el mini curso de mi web, y también en videos en internet.

**Atención: EL MINICURSO ESTARA DISPONIBLE EN AGOSTO 2017.**

¿NECESITO TENER ASMA PARA HACERLO?

No, solamente haz la pausa de control, por la mañana, varias mañanas seguidas. Si estás por debajo de 20 segundos te ira muy bien. Si duermes con la boca

abierta te irá fenomenal.

¿TIENE CONTRAINDICACIONES?

Si, no hagas nada por tu cuenta si tomas medicaciones, embarazo, cirugía reciente, anticoagulantes, hipertensión sin controlar, y en general, ante cualquier duda primero consulta.

¿AFECTA A LA MEDICACION?

Si. Los diabéticos verán su insulina afectada, los hipertensos, y los asmáticos también. Si tomas medicación de forma regular debe ser revisada por tu medico cada vez que tu Pausa de Control mejore en 5 segundos. Hay que trabajar en conjunto con tu médico, el sabrá que ha de cambiar la medicación simplemente porque tus síntomas irán desapareciendo.

NO SOY ASMATICO NI TENGO ENFERMEDADES, ¿PUEDO HACER EL METODO?

Claro, te ira muy bien para hacer deporte, meditación o regular tu salud.

Solo mide tu pausa de control y decide si te interesa hacerlo.

MI RESPIRACION ES REDUCIDA PERO SUELO TOMAR INSPIRACIONES PROFUNDAS A CADA RATO, ¿ES BUENO?

Las inspiraciones profundas es un síntoma de estrés, aumentan el volumen respirado y por tanto no es bueno.

ME DICEN QUE PARA RELAJAR TENGO QUE TOMAR RESPIRACIONES BIEN PROFUNDAS,¿ESO ES CIERTO?

Si y No; una respiración profunda no requiere inspirar sino relajar el diafragma y sacar el abdomen. Las respiraciones profundas en las que se mueve el pecho y /o los hombros son hiperventilaciones, y por tanto malas.

TENGO OBESIDAD Y HAGO DIETA, ¿PUEDO APRENDER EL METODO?

El método también es ideal para personas obesas ya que hay un problema de nutrición y la respiración es la nutrición primaria. Mucha gente con sobre peso que hace el método también adelgaza.

¿TIENES MAS PREGUNTAS ?

PUEDES HACERLAS AQUI. <http://respiracionvital.com/>

TE RESPONDERE CUANTO ANTES.

## **ANEXO: BREVE INTRODUCCION A LA FISIOLOGIA RESPIRATORIA: PORQUE EL CO2 ES UN GAS BUENO QUE SE HA DEMONIZADO.**

No pretendo hacerte ahora un repaso de toda la fisiología respiratoria, eso esta en miles de libros y de webs. Pero déjame introducirte algunos conceptos de fisiología algo diferentes: el efecto Bhor, el papel del CO2 y los daños del O2.

Porque el CO2 no es un gas tóxico y si es un gas necesario?

El CO2 tiene varias funciones biológicas reconocidas pero muchas personas creen que es malo, tóxico.

-El CO2 favorece el efecto Bhor y mejora la curva de disociación de la hemoglobina. Esto, que parece complicado, significa que cuando la sangre llega al tejido tiene que entregar el Oxígeno, la hemoglobina se tiene que disociar. El CO2 es el gas que empuja el Oxígeno al tejido, y sin CO2 tendríamos Oxígeno en la sangre pero no llegaría al tejido y no podría realizar sus funciones biológicas.

-El CO2 regula el pH del cuerpo ya que se disocia en bicarbonato mas

hidrogeno. El bicarbonato es el regulador del pH del cuerpo complementado por la función renal. Básicamente sin CO2 vamos muy mal...

-El CO2 tiene función vaso dilatadora, produciendo dilatación de venas y arterias. Esto se puede sentir fácilmente al hacer los ejercicios porque aumenta el calor corporal y algunos hasta se ponen a sudar. El CO2 afecta también a las arterias coronarias, produciendo dilatación según el CO2 aumenta... (¿Recuerdas la historia del Sr Australiano? Pues es por esto que el método le ayudó)

Por otro lado, el Oxígeno es un gas tóxico en exceso, por eso es dañina la hiperventilación. Nuestra sangre ya se encuentra saturada en un 98% de Oxígeno, no hay que respirar mas. Mas oxígeno produce vasoconstricción, la sangre no circula, y produce tetanía y contracción muscular involuntaria, por alteración del calcio, que puede llevar a la parada cardiaca.

Por eso cuando alguien hiperventila por un susto o estrés se le pone una bolsa en la cabeza...

## **Atención:**

### **¿ Significa esto que tengo que respirar mucho mas CO2 y menos Oxigeno?**

Noooo... Lo que significa es que a causa de haber estado hiperventilando por la boca durante mucho tiempo, has eliminado gran parte de algo que necesitas, el CO2.

Como este gas tiene funciones biológicas vitales, tienes que hacer una reeducación para subir y compensar los niveles de los gases que tiene que haber en la sangre, y has de aumentar el nivel de CO2 a la vez que reduces la hiperventilación para alcanzar y recuperar el equilibrio y favorecer la homeostasis.

No se si me explico pero si lo pruebas lo sentirás.

Regular los niveles de oxígeno y aumentar los de CO2 es uno de los efectos de la practica del método. Y eso tiene beneficios solo si antes los has descompensado por errores en tu respiración diurna, en el deporte o nocturna.

Así que cada cosa en su sitio.

## **RECURSOS: Donde aprender y leer sobre el método Buteyko.**

En español, contactando en mi web, [respiracionvital.com](http://respiracionvital.com)

En ingles en la web [www.buteykoclinic.com](http://www.buteykoclinic.com), de mi profesor Patrick MacKeown

SE PUEDEN HACER:

CURSOS POR SKYPE,

CURSOS PRESENCIALES EN GRUPO

CHARLAS Y CONFERENCIAS

ASESORIA A PROFESIONALES.

CONSULTAS PRIVADAS.

Si quieres hacerlo bien, busca un profesional que te ayude.

Si quieres hacerlo mal, busca videos de gente que no sabe explicando las cosas mal.

Tu eliges.



**BUTEYKO CLINIC**

**INTERNATIONAL**

*Accredited Practitioner*



METODO BUTEYKO ESPAÑA

---

# RESPIRACION VITAL

---

TRATAMIENTO EFECTIVO PARA ASMA, EPOC, RINITIS  
APNEA DEL SUEÑO Y MAS.

## **QUIEN SOY YO.**

Mi nombre es Daniel Fernandez, soy bombero y soy diplomado en enfermería desde el 2002.

Durante los últimos años he trabajado en Servicios de Urgencias y en Ambulancias.



En esta imagen con Patrick MacKeown, de la Buteyko Clinic , Dublin

Por temas personales, llegué al método Buteyko en el año 2013 y he estado practicando y leyendo todo lo que he podido y aunque mi enfermedad no era de tema respiratorio, la práctica del método ha cambiado mi vida y me ha ayudado comprender y corregir hábitos perniciosos que tenía, mejorando mi salud.

Una noche, cuando practicaba con bastante asiduidad, tuve un sueño: un monje del Tíbet, al que yo conocía, en el sueño me dijo: “Aprende a sanarte a ti mismo, y después enseña a los demás”. Ese sueño me ha marcado en los últimos años.

En España hay muchos enfermos respiratorios, y muchos niños que respiran por la boca.

De forma fácil y sencilla, el método aporta pautas para ayudar y corregir.

Y esa es ahora mi misión, dar a conocer las pautas básicas que todo el mundo debería conocer, pero que pocos practican.