



¡Hola A Todos!

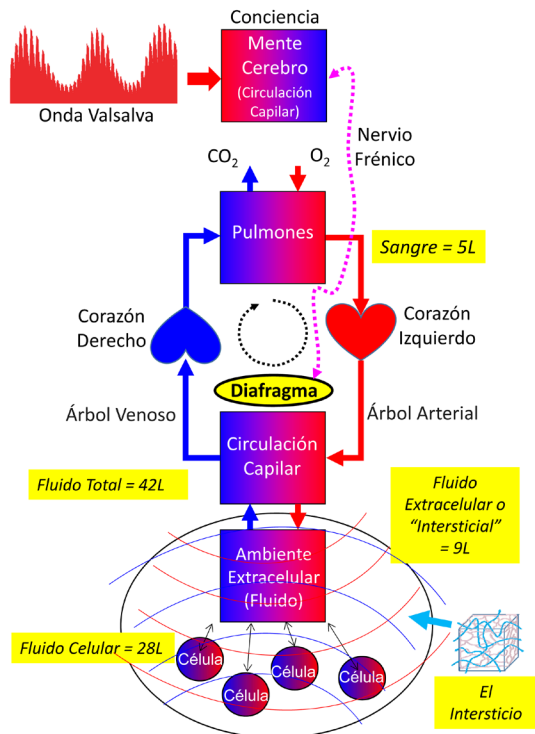
Bienvenidos A Respiración Coherente, Volumen 2, Número 3, Julio de 2020: **¡Eliminemos La Condición De Salud Subyacente Número Uno: La Hipertensión Esencial o Persistente!** El CDC (Centro para la Prevención y Control de Enfermedades), siendo Anthony Fauci la voz de la razón, está instando a cada americano a asumir la responsabilidad personal de mantenerse a salvo a sí mismos y a los demás mediante el uso de las mascarillas, la evitación de los lugares concurridos y el distanciamiento social en general. Sin embargo, no estamos escuchando ninguna guía sobre cómo maximizar la propia salud e inmunidad. Esto es típico de nuestros CDC y NIH (Instituto Nacional de la Salud), donde todo se enfoca en la enfermedad, no en la salud. La hipertensión encabeza la lista de condiciones de salud subyacentes, en relación al riesgo de COVID, con la hipertensión esencial constituyendo el 90% de los casos tanto en EE.UU. como en el mundo industrializado. En los EE.UU. afecta al 25% de la población adulta y al 63% de los mayores de 60 años, con un predominio en aumento en los niños, por lo que estamos hablando de un número cercano a los 100 millones de personas sólo en los EE.UU. La hipertensión esencial es “idiopática”, una presión excesiva sin causa conocida. Esto es un disparate y se puede probar fácilmente que es incorrecto.

*Lo importante es entender que la hipertensión significa que la sangre no fluye libremente en el sistema circulatorio. (Está estancada). ¿Por qué no? Porque está impedida. Cuando el flujo se ve impedido el sistema nervioso autónomo exige más flujo e intenta conseguirlo aumentando la presión arterial. La medicina moderna se centra en abordar el problema de la presión arterial excesiva a través de la quimioterapia, pero en lo que se refiere a la hipertensión persistente, la presión arterial es el síntoma, no la causa. La causa es un flujo sanguíneo venoso inadecuado debido a la incapacidad de inhalar con una profundidad considerable. Debido a que el trabajo del diafragma y los pulmones es mantener la sangre venosa fluyendo, cuando no inhalamos con profundidad, la sangre capilar y venosa languidece, y la sangre arterial no tiene a dónde ir. Refiriéndose específicamente a la “hipertensión esencial”, una sola inhalación profunda hará que la presión arterial baje. ¿Por qué? Porque cuando el diafragma se mueve hacia abajo, genera una presión negativa en el pecho, forzando a la sangre venosa a fluir desde las extremidades a través de la vena cava, el corazón derecho y hacia los pulmones. Aquí, estamos hablando de desplazar medio litro o más con una sola inhalación profunda. Este es el propósito del Espirómetro, un dispositivo médico que apoya el “ejercicio de inhalación” para asegurarse de que las arteriolas de los pulmones estén libres de coágulos, pero en última instancia para asegurarse de que la sangre venosa fluya saludablemente. No es posible que el sistema inmunológico funcione correctamente, y mucho menos de forma óptima cuando la sangre y los fluidos están estancados y el oxígeno es bajo. Esto es lo que hace que la hipertensión sea una “condición de salud subyacente” crítica.*

Siguiendo con este razonamiento, sostengo que la falta de respiración con la profundidad adecuada (donde la profundidad y la frecuencia son dos caras de la misma moneda) es la causa fundamental de la hipertensión esencial y es una “condición” que tiene el potencial de provocar en cada ser humano una mala salud y una pendiente resbaladiza de deterioro de la salud a lo largo del tiempo, afectando en última instancia a cada célula de cada órgano, incluido el cerebro, lo que da lugar a esta alta presión sanguínea de etiología desconocida. Esta es una burda mentira por omisión y la falta de información está matando a la gente incluso antes de COVID-19. La respiración subóptima es la causa principal de la hipertensión esencial, así de simple. (Esta es mi posición al respecto.)

Hace una década más o menos, debatí esto con el jefe de la división de Corazón y Pulmón del Instituto Nacional de la Salud (NIH), con la respuesta final de que “la respiración está siendo considerada como un factor causativo”. Sin embargo, podemos ver claramente que no lo es. Debido a que la hipertensión esencial genera 100 mil millones de dólares en ingresos anuales de “atención médica” sólo en los EE.UU., debido a la presión arterial alta y sus

Figura 1: El Sistema Circulatorio



La Sangre Y Los Fluidos Fluyen En Un Circulo Sin Obstáculos.



consecuencias perjudiciales para la salud, y porque impulsa todo lo relacionado con las ventas de productos farmacéuticos, no oiremos recomendaciones por parte de nuestros principales organismos de salud para adoptar hábitos respiratorios saludables. El aparato médico se aleja de todo lo que tenga que ver con la respiración consciente, y al hacerlo, relega la respiración al inconsciente, a lo autonómico. Por supuesto, el problema con esto es que en el mundo en que vivimos, cuando se la deja de lado, la respiración automática se descontrola completamente, de tal manera que el adulto típico respira a un ritmo de entre 17 y 19 respiraciones por minuto con una profundidad insignificante, lo que resulta en una patología circulatoria que afecta a gran parte del público. Esto es aún más cierto para aquellos que están bajo una gran carga de estrés, un porcentaje creciente en América. Postulo que este “estancamiento de la sangre” debido a una respiración sub-óptima hace un daño sistémico a la salud y a la función inmunológica a nivel celular, incluyendo el intercambio de fluidos sub-óptimo, la oxigenación, la hidratación, la nutrición y la inmunidad. *Vean lo que la hipertensión esencial y sus innumerables consecuencias está costando (a nosotros) hoy en día...*

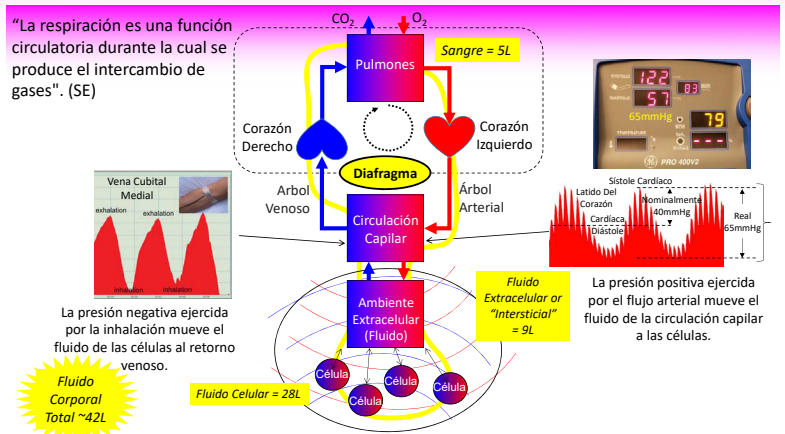


Figura 2 Presiones Sistólicas Y Diastólicas En Respirador Entrenado. (Haga Clic Para Agrandar.)

Mi tesis, de la que estoy muy seguro, es que el diafragma y el sistema nervioso que lo controla, evolucionaron en un medio terrestre que cobijaba vida vertebrada ergida, siendo éste el motivo por el cual la sangre debe fluir hacia arriba en contra de la gravedad. El corazón nos sirve bastante bien cuando estamos en posición horizontal porque la gravedad se regulariza a lo largo del cuerpo, pero no cuando estamos erguidos. El corazón nos mantendrá vivos cuando estamos erguidos, pero no nos permitirá prosperar. El corazón por sí mismo no permite una circulación adecuada para mantener la salud humana, no en el momento y ciertamente no durante décadas. La ausencia de respiración con una profundidad significativa es la raíz de muchas enfermedades tanto mentales como físicas debido a una circulación subóptima. Aquí creo que hay un rompecabezas, del que he escrito anteriormente, y es que cuando uno no está respirando con una profundidad (y ritmo) significativos “uno parece no estar abierto a la posibilidad” de ni siquiera intentarlo. Por esta razón, a menudo uno llega a experimentar y comprender el valor de la respiración, sólo cuando estamos en una crisis y buscamos la intervención; pero -sin una crisis- a menudo no sucede. ***Aquí planteo que necesitamos ver al COVID-19 como la crisis y aprovechar esta oportunidad para poner fin a la hipertensión esencial. Esto sólo sucederá aceptando la responsabilidad personal de ponerle fin, mediante el entrenamiento personal para respirar y, con suerte, incitando a los demás a hacerlo. Toda la humanidad puede beneficiarse.***

Creo que el COVID ha arrojado algo de luz sobre este dilema, ya que cuando el oxígeno de la sangre esta bajo, uno ni siquiera sabe que está enfermo, el sistema nervioso no parece responder “con normalidad”. Por lo tanto, creo que es probable que encontremos una diferencia de puntos porcentuales de oxígeno en sangre entre los que respiran con profundidad y ritmicidad de los que no lo hacen, y que estos pocos puntos porcentuales de oxígeno en sangre marcan una enorme diferencia en cómo funciona el sistema nervioso, tanto en los aspectos conscientes como en los subconscientes. Emparejando el aumento del nivel de oxígeno en la sangre (~95% y más) con el hecho de que la sangre, los gases, los nutrientes, y la hidratación son llevadas a cada célula mediante una onda a través de todo el cuerpo - pero específicamente al cerebro - con cada respiración, y aquí tenemos una explicación posible del sistema de ordenamiento anatómico que ha servido y sigue sirviendo un propósito evolutivo, el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente cuando estamos en posición erecta. Una enfermera de cuidados intensivos en una UCI me dijo una vez que B.F. Skinner, con quien había estudiado, dijo: “Es mejor sentarse que estar de pie, y mejor acostarse que sentarse”, cuando discutíamos la teoría de la gravedad en la circulación, algo de lo que ella dijo que Skinner era plenamente consciente.

Por lo tanto, recomiendo aprender a respirar con profundidad y ritmicidad pero haciéndolo en un lugar seguro y dentro de las directrices del CDC, donde el objetivo es primero aprender a respirar de esta manera, pero en última instancia hacer que sea el modus operandi respiratorio normal de uno. Si alguien tiene síntomas de hipertensión, consulte a su médico antes de comenzar esta práctica. Una vez que uno comienza, asegúrese de evaluar su presión sanguínea antes y después de la práctica de la respiración. Pruébelo usted mismo.



➤ La presión arterial nominal normal en reposo es de 120 mmHg/80 mmHg. La presión arterial elevada se considera cualquier cosa por encima de esto.

➤ La hipertensión en la etapa 1 se define como presión sistólica de 130-139mmHg y/o presión diastólica entre 80-90mmHg.

➤ La etapa 2 se define como presión sistólica mayor de 140mmHg y/o presión diastólica mayor de 90mmHg.

(Nótese que la normalidad nominal de 120/80mmHg se determina a partir de una población que no respira lenta y profundamente). La figura 2 presenta las presiones sistólica y diastólica de un practicante que respira lenta, profunda y rítmicamente.

Obtenga un oxímetro de pulso (pulsioxímetro) y utilícelo a diario. Intente y mantenga los niveles de oxígeno en la sangre al 95% o más, ya que esto se entiende que le confiere una mayor inmunidad. Respirar con profundidad y ritmicidad requiere en última instancia una mayor hidratación, esto se cree que se debe al aumento del intercambio de fluidos que se produce entre el flujo sanguíneo y el medioambiente celular acuoso. La misma demanda de aumento de fluidos se produce durante el ejercicio por las mismas razones. El diafragma es un músculo grande y fuerte que requiere energía.

El Dr. Erik Peper tiene varios blogs excelentes sobre el tema de respirar con seguridad, incluyendo la importancia de respirar por la nariz frente a la boca, ya que el trabajo de la nariz es filtrar el aire entrante, tanto física como inmunológicamente. También ayuda a generar la acción de las ondas en la circulación, ya que los cornetes nasales están bajo un sutil control autonómico para establecer una presión óptima en los pulmones. ¡Imploro a mis lectores que difundan este mensaje a lo largo y ancho! Puede encontrar recursos gratuitos en el Canal de Respiración Coherente.

Stephen Elliott, Presidente, COHERENCE (Un agradecimiento especial a Marcos Cajina, España, por la traducción.)

Subscríbase A Coherent Breathing®, Revista Periódica De Soluciones Complementarias Para La Salud, El Bienestar, El Rendimiento Y La Longevidad - ¡Es GRATUITA!