

Magazine La Vanguardia Su mal vivir había empezado hacía un año, cuando comenzó a sentir una especie de embriaguez constante al caminar y moverse. Era un hombre austero, no bebía, no fumaba "porros", llevaba una vida saludable. Solo había dejado de hacer deporte porque le hacía sentirse mal. Lo mismo le pasaba con las relaciones sexuales. Describía su estado como una sensación de inestabilidad, de no poder caminar seguro. El temor a perder el equilibrio y caer redondo al suelo le obligaba a asegurarse en todo poste, silla o mesa que encontraba. Aunque esta sensación era constante, había notado que se intensificaba en algunas situaciones, particularmente cuando se alejaba de los sitios conocidos y seguros, se encontraba rodeado de gente o se excitaba por cualquier razón.

Sus sospechas empezaron a proliferar. Pensó que podría tener algo en la cabeza, una clase de tumor cerebral. Al consultar con los especialistas -médico de cabecera, neurólogo, otorrino, reumatólogo- le descartaban sucesivamente cualquier enfermedad grave. Opinaban sin mucha convicción que "podía ser de las cervicales", o del oído. Como nada de lo que le aconsejaban mejoraba su condición, sus temores en vez de extinguirse se acentuaron. No veía ninguna solución ya que los remedios que le habían recomendado no mejoraban su estado, sino que se sentía cada vez peor. Además su estado de ánimo ya se había hundido y tenía pocas esperanzas de verse otra vez normal. Cuando apreció en sí mismo un estado de depresión poco habitual en él, decidió consultar al psicólogo, únicamente pensando en su estado de ánimo.

### **"Nunca pensé que podrían ser los nervios".**

Cuando en la consulta se le hizo saber que sus síntomas de flojedad en las piernas, la visión nublada, la sensación de estar con la cabeza separada del cuerpo, el hormigueo en los dedos, no eran más que reacciones fisiológicas normales debidas a su ansiedad, se sorprendió casi gratamente. Para demostrarle que sus síntomas no eran más que un exceso de oxígeno provocado por su modo de respirar, se le pidió que respirara una vez por segundo durante tres minutos, es decir, sesenta veces por minuto. Curiosamente, empezó a notar que sentía los mismos síntomas habituales, sequedad en la boca, palpitaciones, mareo, visión borrosa, un poco de adormecimiento en las manos y hormigueo. Pasado el susto inicial, pudo razonar y vio que era posible tener aquellas reacciones tan atemorizadoras con sólo respirar como un "perrito cansado". Esto le ayudó a quitarle importancia y dramatismo al síntoma y su inestabilidad se fue extinguendo de modo espectacular.

### **La hiperventilación.**

Estas manifestaciones extrañas son frecuentes en personas que sufren ansiedad o estrés y se producen por un desequilibrio de los dos gases que intervienen en el proceso de respirar: el oxígeno y el dióxido de carbono. En un ritmo respiratorio normal, se inspira el oxígeno y se espira dióxido de carbono, manteniéndose un equilibrio entre los dos.

Al respirar hondo, bostezar o suspirar, a menudo el nivel de dióxido de carbono desciende

bruscamente y se producen estos efectos corporales. Cuando estamos excitados o nerviosos, tendemos a respirar demasiado oxígeno, cantidad excesiva que a la hora de la verdad no vamos a necesitar para nada. Estamos hiperventilando.

### **Detectar si se está hiperventilando.**

1. Estando en reposo se respira con la parte superior del pecho en vez de hacerlo con el diafragma. Puede saberse si se coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen. Se comprueba, de este modo, que solo se mueve la mano superior. A veces la respiración es corta y rápida.
2. Se respira por la boca por un mal hábito o por problemas físicos.
3. Se suspira o bosteza demasiado.
4. Al contar la frecuencia respiratoria. El ritmo habitual oscila entre ocho y dieciséis respiraciones por minuto. Si se supera esta frecuencia, hay mucha probabilidad de que se esté hiperventilando.

### **Aprender a relajarse con la respiración diafragmática.**

1. Tumbarse boca arriba y vestirse con ropa suelta.
2. Situar la mano sobre el ombligo y observar que el abdomen se mueva arriba y abajo.
3. Exagerar el movimiento del abdomen expandiéndolo al máximo y hundiéndolo después para vaciar el aire.
4. Contar las respiraciones e ir bajando el número de respiraciones por minuto.
5. No tomar demasiado aire. Tratar de respirar cada vez con menos aire y más lentamente.
6. Utilizar una pajita de refresco para respirar, tapándose la nariz. Aprender a respirar la cantidad de aire que permite la pajita.