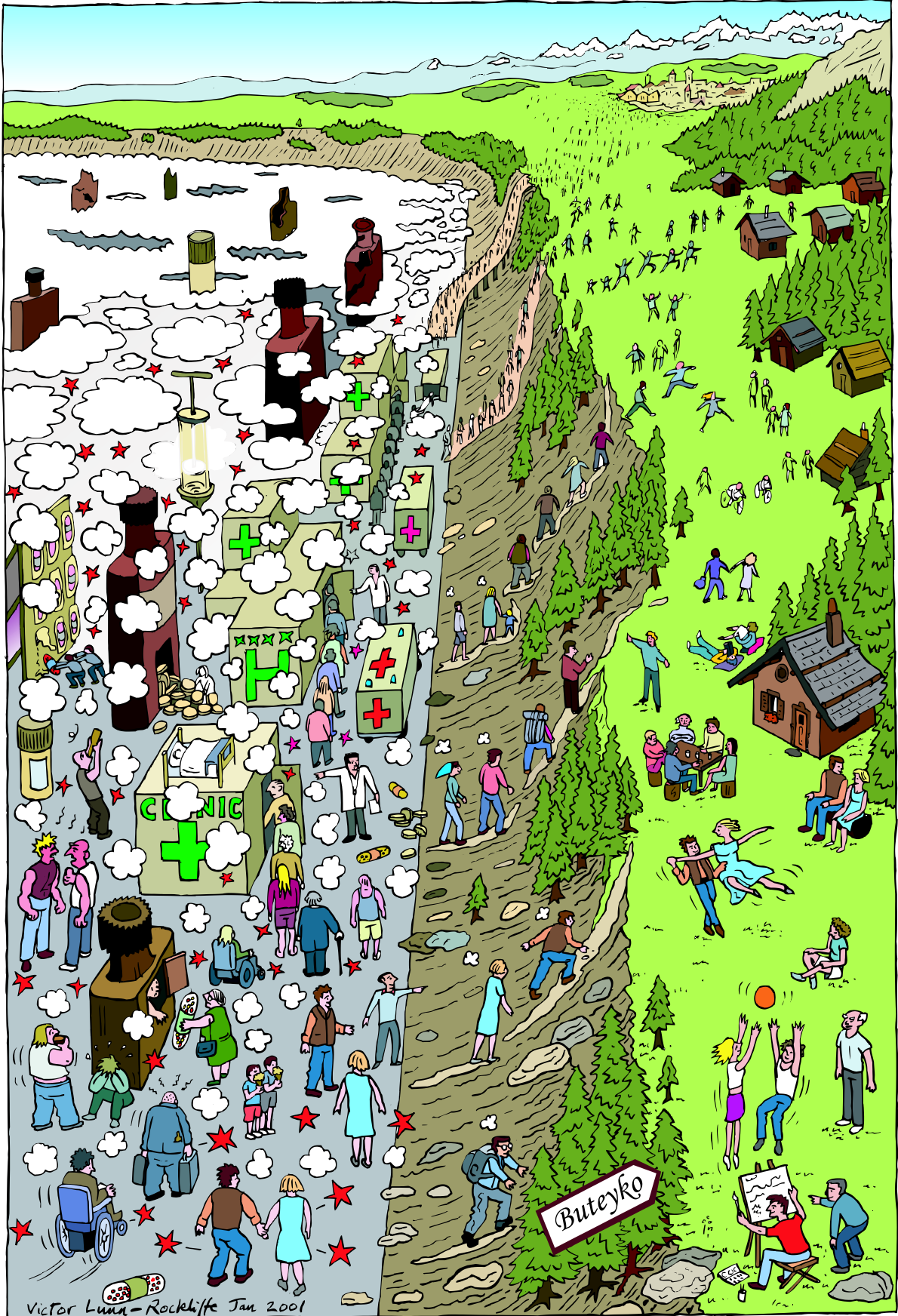


Tierra de Buteyko

Victor Lunn-Rockliffe



En el dibujo en la página anterior Victor Lunn-Rockliffe ha tratado de caracterizar un mundo, en el cual se ponen en práctica los principios de Buteyko paso a paso en la vida diaria. Para captar el paso del tiempo y de los sucesos hay que sumergirse en el cuadro. En el primer plano está representado el presente y en el fondo el futuro; la respiración será simbolizada por pequeñas nubes blancas. Cuanto más nubes hay, tanto mayor es la dimensión de una respiración excesiva. Si caminamos en el tiempo, se ve que los hombres respiran cada vez más y, como consecuencia, su salud se empeora. La pausa de control (CP)¹ será representada en la altura. En el valle el por medio de la CP es menor que en la altiplanicie. En el primer plano algunas personas se han dado cuenta de que pueden recuperar su salud reduciendo su respiración. La subida es fatigosa y no siempre les resulta fácil. Con el paso del tiempo cada vez más gente descubre el método y huye al país de la salud y la CP alta. (En la esquina de la derecha podemos ver al artista pintando.)

1 Este término se explicará más tarde en detalle

Vivir sin asma

El método Buteyko

Advertencia

Este libro es una guía del método Buteyko, pero no puede sustituir a un médico. Las dosis de los medicamentos recetados sólo se pueden cambiar bajo supervisión médica y con el consentimiento del médico. Para el empleo correcto y eficaz del método Buteyko se deberá consultar a un profesional especializado en este método.

Agradecimientos

Quisiera darle las gracias al
artista inglés Victor Lunn-Rockliffe,
quien ofreció su apoyo para la comprensión
del método Buteyko.

También querría agradecer mucho a Patrick McKeown,
un especialista en el método Buteyko de Irlanda,
y a Peter Kolb de Australia, quienes ayudaron
en la traducción del ruso al inglés.

En particular doy las gracias a Dr. Buteyko
y su mujer Ludmilla, quienes me apoyaron
con entusiasmo al escribir este libro.

Contenido

Prólogo de Dr. K. P. Buteyko	9
Prólogo de Dr. med. Andrey Novozhilov	10
Introducción	11
Bases teóricas	12
Asma - un mecanismo de defensa	13
El test de hiperventilación	13
Desarrollo del asma y terapia estándar	14
La serpiente de respiración Buteyko	14
Nivel de CO ₂ en pulmones y sangre	16
Cambios de CO ₂ y O ₂ en los alvéolos, en la sangre y las células	18
El nivel de CO ₂ en el aire alveolar es importante	19
Tres métodos para estabilizar el nivel de CO ₂ en los pulmones	20
Así se mide la pausa de control	21
La CP matutina	22
Pausas prolongadas y pausas máximas	22
Pausa absoluta (o ambulatoria)	24
Anotaciones importantes en cuanto a la contención de la respiración	24
Ejercicios respiratorios Buteyko	25
El volumen por minuto	26
Cuando hacer los ejercicios y durante cuanto tiempo	27
Que hacer cuando usted no sienta ningún tipo de síntomas	27
Consulte a su especialista Buteyko	28
Como valorar si usted realiza correctamente los ejercicios de respiración	29
Selección de los ejercicios	30
Ejercicio 1 – reducir la profundidad de la respiración relajando los músculos implicados	31
Variante 1 – consciencia del proceso de respiración	31
Variante 2 – bienestar excepcional	33
Variante 3 – sólo insinuar la reducción del flujo de aire	34
Advertencias acerca del ejercicio 1 – variante 1,2 y 3	36
Ejercicio 2 – Contener la respiración	38
Ejercicio 3 – Contener la respiración durante una acción física	40
Ejercicio 4 – Contener la respiración corto tiempo a cualquier hora	41
Generalidades acerca de los ejercicios Buteyko	43
Ejercicios de emergencia para la primera fase de un ataque de asma	44
Ejercicio de emergencia 1 - Contener la respiración con frecuencia y por corto tiempo	44
Ejercicio de emergencia 2 – relajarse en lugar de una espiración forzada	45

Ejercicio de emergencia 3 – relajarse durante la espiración	45
Mayor avance con más ejercicio	46
Reacciones de desintoxicación	47
Consejos para cada día	48
Como evitar la hiperventilación durante el sueño	48
Como parar la tos o un ataque de tos	49
En caso de que sufra de una rinitis crónica	50
Estornudar	50
Como mejorar su asma mediante la actividad física	50
Como evitar la hiperventilación mientras habla	52
De esta manera nunca olvidará sus ejercicios Buteyko	52
El método Buteyko y la dieta	53
Como enseñar a niños el método Buteyko	54
El cuento del ratoncito	54
El cuento del asma que está esperando delante de la puerta	54
Juegos para contener la respiración	54
Dar un buen ejemplo	54
Terapia rápida y segura con esteroides contra el asma	57
Principios	59
¿Qué tipos de esteroides son convenientes?	60
El momento correcto	60
Ejemplo 1 – ¿Tengo que tomar esteroides después de una noche con ataques de asma?	63
Ejemplo 2 – Duración del tratamiento y dosificación	63
Protocolo para la terapia con esteroides en el tratamiento de asma según Buteyko	64
El primer día de la terapia con esteroides	64
Como averiguar la dosis correcta	64
Como fijar su dosis el primer día	65
Como corregir su dosis en caso de que ya esté tomando esteroides	66
El segundo día de la intervención con esteroides	67
Resumen	67
Reducción de la dosis y acabar con la terapia de esteroides	68
La terapia Buteyko en comparación con el tratamiento tradicional del asma	70
Un plan de tratamiento seguro y rápido con esteroides según Buteyko	71
Preguntas frecuentes	72
Como medir la CP correctamente	72
Asma y actividad física extrema	72
Asma dentro de la familia	73
Relajación contra el control consciente	73

El laboratorio del Dr. Buteyko	75
Aprender el método	76
Problemas en la aplicación del protocolo recomendado	77
Apéndice	78
Dr. Buteyko	78
La Clínica-Buteyko	78
El logo de la Clínica-Buteyko	79
Direcciones importantes	80

Prólogo de Dr. K. P. Buteyko

Hace doscientos años el asma se consideró un padecimiento leve. Tener asma, significaba en general tener una vida larga, exenta de otras enfermedades. Pero nadie podía explicar como el asma preservaba de otras enfermedades o por qué asmáticos vivían más tiempo que otros. Hoy sabemos que el asma no es una enfermedad normal. El espasmo bronquial, componente principal del asma, sirve de mecanismo de seguridad, através del cual los constantes biológicos y funciones se mantienen en gran parte.

Si el nivel del CO_2 en los pulmones de los enfermos no fuera tan bajo, no existiría el asma y el espasmo bronquial. Ya que el metabolismo y el sistema inmunitario sólo pueden funcionar correctamente cuando el nivel del CO_2 sea normal, la limitación de la perdida de CO_2 proporciona a los asmáticos una vida larga y sana. Por ello el espasmo bronquial es un mecanismo de defensa importante que ofrece a los asmáticos un sistema biológico mejorado. A través del espasmo bronquial el organismo ha encontrado evidentemente un camino para adaptarse a los retos de la vida actual.

El tratamiento del asma con medicamentos moderno pretende bloquear este mecanismo de seguridad. El organismo reacciona de tal forma que vuelve a reproducir una y otra vez espasmos bronquiales aún más intensos. Así que el tratamiento con medicamentos tiene como resultado un empeoramiento rápido del estado de salud.

Es imposible curar el asma quitando un mecanismo de seguridad, como lo es el espasmo bronquial. Sólo através de la eliminación de las causas que son responsables por el espasmo bronquial, el asma puede retroceder. Este libro presenta ejercicios de respiración con los cuales se puede tratar sin medicamentos cualquier tipo de asma. Algunos de ellos se publican por primera vez. Ofrece algunas informaciones muy útiles como, por ejemplo, parar la tos o un ataque de tos, pues la tos es uno de los síntomas principales del asma y muchas veces el único. También estas indicaciones se publican aquí por primera vez.

Cada asmático sabe lo difícil que es parar la tos y de noche le resulta frecuentemente imposible. Los consejos que aquí se darán, aspiran a un tratamiento rápido y efectivo sin el empleo de medicamentos. No sólo la tos se detiene através de los ejercicios, sino que también serán evitados los ataques de asma que resultan de la tos. Otras sugerencias útiles se refieren a técnicas para evitar la hiperventilación durante el sueño. Usted podrá evaluar con certeza el riesgo de tener un ataque de asma en la noche. Para ello tiene que medir su CP^2 antes y después de dormir.

2 En este libro utilizamos la abreviatura usada a nivel internacional CP que viene del inglés „Control Pause“

Además este libro da por primera vez amplios consejos acerca de la terapia con esteroides. Espero que sea de interés tanto para los asmáticos como para los profesionales especializados en el método Buteyko.

Moscú, marzo del 2003

Dr. med. K. P. Buteyko, PhD.

Prólogo de Dr. med. Andrey Novozhilov

He escrito este libro para facilitar más informaciones respecto a los ejercicios del método Buteyko y para mejorar el empleo de esteroides en el tratamiento del asma. En internet y en otros medios ya se publicó bastante acerca del método Buteyko, pero se buscaba en vano una guía fiable para la práctica del método. Además hasta ahora casi no existen publicaciones en lo que se refiere al empleo de esteroides dentro del método Buteyko. Esta carencia de información procede del hecho que el método se aprende de la mejor manera con la ayuda de un especialista y que estos están preocupados, probablemente con razón, de que los destinatarios de la información no empleen los ejercicios debidamente. Puede resultar realmente difícil aprender los ejercicios por uno mismo, sobre todo en caso de asma grave. Un profesional podrá adaptar los ejercicios y las medidas acompañantes a las necesidades de cada persona y a la vez ayudarla a descubrir errores que puedan impedir un progreso.

¿ Por qué razón me he decidido, bajo estas circunstancias, a escribir este libro? Primeramente porque siempre habrá personas que por razones diferentes no puedan acudir a un especialista para aprender de él el método. Además muchos de los que han aprendido correctamente el método, buscan información para entender mejor lo que han aprendido de sus maestros. Además los especialistas encuentran útil, justo al comienzo de la enseñanza del método, tener una información fiable por escrito, respecto a las ideas desarrolladas de Dr. Buteyko y sus colaboradores.

En segundo lugar las ilustraciones del libro ayudan mucho: las utilizo para explicar a mis pacientes los ejercicios y los conceptos en los que están basados. Espero que los lectores las encuentren útiles.

Por eso decidí facilitar a un público mayor una parte de los conocimientos que hemos podido reunir en los últimos 20 años y con miles de pacientes en el Instituto Buteyko de Moscú. Además de ello existe una considerable cantidad de información respecto a la base fisiológica de hiperventilación que aquí no he tratado de presentar en detalle. En su lugar me he concentrado en una presentación correcta de los ejercicios Buteyko, ya que me parece que ahí es donde hay mucha inseguridad y malos entendidos.

Dr. med. Andrey Novozhilov

Introducción

El método Buteyko, incluyendo los ejercicios de respiración Buteyko, representan una terapia de asma que permite el control y la curación de cualquier tipo de asma sea completamente sin medicamentos o por lo menos con un tratamiento reducido de medicamentos.

Dr. Buteyko descubrió que la causa real del asma es la hiperventilación. Fue el primer científico que atribuyó la estenosis de los bronquiolos a una respiración excesiva y “profunda” o a la hiperventilación. Se dio cuenta que los síntomas de asma desaparecen através de la reducción de la hiperventilación. Esto le llevó a desarrollar una terapia de asma moderna.

El método Buteyko puede disminuir todas formas y grados de asma puesto que todos resultan de una hiperventilación reversible. Sin embargo en caso de asma más fuerte o grave puede ser necesario tomar medicamentos durante el proceso de curación. La dosis se reducirá poco a poco hasta que se pueda dejar el medicamento por completo. Sólo en pocos casos las glándulas de adrenalina se han dañado tan gravemente por hiperventilación crónica durante muchos años y abuso de esteroides que las glándulas de adrenalina ya no se podrán recuperar completamente. En estos casos pueden servir pequeñas dosis de esteroides como complemento permanente.

El éxito del método Buteyko depende de si el paciente lo aplica con esmero o no. Muchas veces no es el caso. Pero una curación completa sólo se podrá lograr si el paciente sigue las instrucciones dadas al pie de la letra. Una realización exitosa del método puede incluir también cambios de malos costumbres. El método Buteyko no es ninguna cura milagrosa, si no un programa racional con el fin de recuperar su salud. En él se corrige un estilo de vida y costumbres dañinas.

El método trae un sistema simple y a la vez eficaz para medir el estado de salud. Este sistema se basa en la así denominada “pausa de control” (su abreviatura es “CP” según la expresión en inglés “Control Pause”). Este intervalo describe el período en el cual se puede contener la respiración sin problemas. (Más adelante en el libro se describirá la pausa de control con más detalle.) La medición regular de su CP le dará una idea objetiva de sus progresos hacia una normalización de la función de respiración y la recuperación de su salud.

Hoy en día el 60 hasta el 80 por ciento de los asmáticos tiene una forma leve de asma. En caso de asma leve surgen crisis pequeñas, o sea, ningún ataque entero, no más de dos veces por semana durante el día y no más de una vez por mes en la noche. Esta forma de asma no requiere ningún tratamiento con medicamentos. Desgraciadamente, una de las razones principales por el empeoramiento continuo del asma es, en muchos casos sencillos de asma, el tratamiento estándar con medicamentos.

El método Buteyko también puede ayudar en caso de asma medio grave (donde en el transcurso de la semana no aparecen más de tres ataques de asma durante el día y uno en la noche). Y también en caso de asma grave puede prevenir nuevos ataques agudos sin el uso de medicamentos. Permite la reducción rápida de medicina que se receta en el tratamiento estándar de asma y en la mayoría de los casos al final se pueden dejar de tomar todos los medicamentos.

Lo típico es que el paciente sentirá dentro de una o dos semanas una mejora en su calidad de vida y con el tiempo podrá volver a vivir una vida exenta de síntomas y medicamentos. En muchos casos los ejercicios Buteyko pueden efectuar una mejora inmediata por ejemplo en caso de tos, jadeo, estertores, ahogos (que es el primer paso de un ataque de asma) o una nariz bloqueada – y todo aquello sin el uso de medicamentos. Sin embargo este éxito en el tratamiento presupone, como ya se mencionó antes, que el paciente aplique con esmero el método.

Bases teóricas

El método Buteyko se basa en una nueva comprensión de como se desarrolla el asma. Es conocido por la fisiología elemental que una de las razones principales para el espasmo bronquial del pulmón es el nivel bajo de CO_2 en el aire alveolar. Esto lleva a una tensión excesiva en los músculos lisos de los bronquios y con eso a un estrechamiento de los bronquios y la sensación de ahogo. El primer científico que lo descubrió fue el médico ucraniano K. P. Buteyko quien trabajó en la sucursal siberiana de la Academia Médica de Ciencias de la URSS (en el Instituto para Biología y Medicina Experimentales en Novosibirsk) y quien nos dio a conocer su descubrimiento en el año 1962. Propuso un tratamiento fundamentalmente nuevo exento de medicamentos con el fin de devolver la absorción de CO_2 en los pulmones en un nivel normal. Este programa detiene los espasmos bronquiales y ataques de asma y los previene.

En caso de que no exista suficiente CO_2 en el aire alveolar, sin el empleo de medicamentos es imposible evitar la tensión excesiva (hipertonía) en los músculos lisos de los bronquios. Sin embargo estos medicamentos sólo tratan los síntomas: apenas se deje de ingerirlos, los síntomas reaparecen. La causa para el espasmo bronquial no es el nivel bajo del CO_2 en el aire alveolar. Por ello el método Buteyko trata de eliminar este estado carencial através de una normalización de las funciones respiratorias. Pruebas para la eficacia del método son la gran cantidad de asmáticos curados en Rusia, que ya hace 30 años que viven sin ataques de asma por emplear el método Buteyko.

Asma - un mecanismo de defensa

El método Buteyko no entiende el asma bronquial en primer lugar como enfermedad, sino sobre todo como mecanismo de defensa fisiológico. Déjenme explicar el por qué. Para cumplir las exigencias de nuestro metabolismo adecuadamente, deben corresponder las actividades metabólicas y la aireación de los pulmones. De tal manera, se produce un nivel de CO_2 normal en las células, en la sangre y en el aire de los pulmones.

Si la actividad metabólica para la entrada de aire es demasiada escasa o la corriente de aire para el metabolismo es superior a lo necesario, resultará una carencia de CO_2 – en las células, la sangre y el aire de los pulmones. Sin el CO_2 el metabolismo se destruiría por completo. Un CO_2 escaso lleva a la degeneración y disfunción de varios sistemas como por ejemplo el sistema inmunológico. Bajo estas condiciones existen dos posibles perspectivas para el organismo: podría arriesgarse con perecer o intentar de oponerse a una pérdida excesiva de CO_2 . Existen varias posibilidades de mantener el nivel del CO_2 . El espasmo en los bronquios es uno de estos mecanismos. Cuando el cuerpo contrae los bronquios, trata de evitar la pérdida de CO_2 en los pulmones. De ello se puede deducir que el asma no es una enfermedad, si no una reacción física a un bajo nivel de CO_2 en los pulmones. En este sentido el asma debería ser visto de un aspecto más positivo, o sea, como un mecanismo de defensa eficaz de verdadera utilidad para el asmático.³

El test de hiperventilación

El asma es, como ya se ha dicho, la única reacción posible del cuerpo a un bajo nivel de CO_2 . Según la disposición genética, la reacción a esta carencia fisiológica puede variar de manera significativa. Mientras que uno reacciona con asma por el bajo nivel de CO_2 , otros padecen problemas circulatorios o trastornos neurológicos. Se puede comprobar a qué mecanismo de protección uno se inclina, respirando de forma intencional mucho y en poco tiempo. Los síntomas que aparecen primero demuestran su mecanismo principal para protegerle de una pérdida excesiva de CO_2 . Esa enfermedad, que surge como mecanismo de defensa, constituye para usted muy probablemente el mayor riesgo de salud. Si, por ejemplo, un asmático vive un espasmo en los vasos sanguíneos como primer síntoma de hiperventilación, significa para él una enfermedad aún más peligrosa que la propia asma.

Por lo tanto los profesionales del método Buteyko en Rusia exigen a sus pacientes que hiperventilen para detectar sus síntomas. Los resultados de esta prueba

³ Esta es la razón por la cual desde mucho tiempo antes los asmáticos tienen la fama de tener una vida larga: su asma los protege de hiperventilación excesiva.

siempre convencen a los pacientes de que la causa de sus padecimientos es realmente la respiración excesiva y eso les motiva aún más a confiar en la terapia. Sin embargo esa prueba podría ser peligrosa sin asistencia médica, de manera que sólo puede realizarse bajo la supervisión de un médico.⁴

Desarrollo del asma y terapia estándar

Procedimientos modernos y estándares para el tratamiento de bronquitis crónica pueden causar asma bronquial. Esto puede surgir durante los primeros seis meses después de un empeoramiento de la bronquitis. Los médicos prescriben antibióticos si el estado se agrava, dado que se trata del método más agresivo que está a disposición. No obstante, la bronquitis crónica no debe ser tratada con antibióticos durante un tiempo muy prolongado. Después de una o dos terapias con antibióticos puede ser que el paciente experimente por primera vez la falta de aire. En tal caso los médicos recetan normalmente medicamentos previstos para asma bronquial. El paciente empieza, por consiguiente, a padecer una falta de aire progresiva y además se hace adicto a los medicamentos para asma bronquial. Esto es el principio del asma. Estimamos que un 60% hasta un 70% de asma bronquial resulta ser una consecuencia de métodos terapéuticos para otras enfermedades, como la bronquitis crónica.

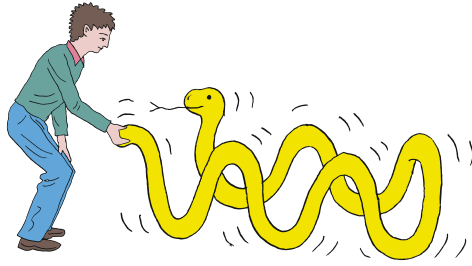
Parece paradójico: La terapia estándar moderna con medicamentos es una de las causas principales por el aumento enorme de asma en muchos países del mundo. Como ya lo hemos explicado antes, el porqué fisiológico del espasmo bronquial, como parte del asma, se basa en evitar la pérdida de CO_2 en los pulmones. La represión medicamentosa de este mecanismo significa un aislamiento de un mecanismo de protección para conservar el CO_2 . La represión lleva a otra pérdida de CO_2 y a un espasmo bronquial aún más fuerte. Como consecuencia se empeora el estado del asma. En comparación con otras enfermedades el asma es simplemente un mecanismo de sobrevivencia.

La serpiente de respiración Buteyko

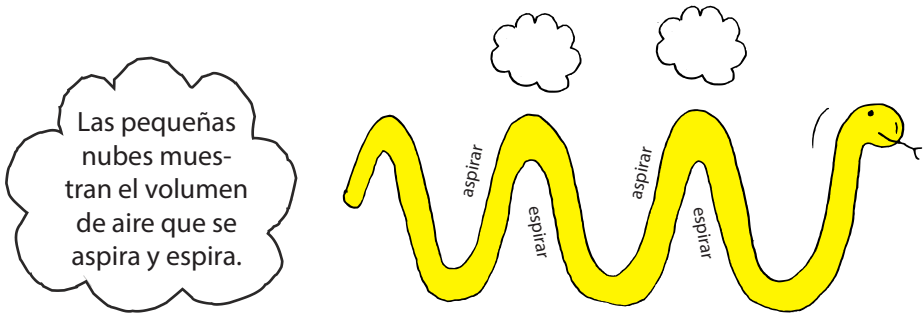
Para ayudarle en entender los ejercicios Buteyko queremos presentarles ahora la serpiente de respiración. Es útil imaginarse el movimiento ondulatorio de la

4 Las paredes de las arterias y arteriolas exhiben músculos lisos igual que bronquiolos. Si el CO_2 arterial es muy bajo, pueden producirse también ahí espasmos y por ello una estenosis de los vasos. Esto reduce el flujo de sangre y aumenta la tensión arterial. La circulación sanguínea reducida es responsable por desvanecimientos durante la hiperventilación. También pueden surgir ataques de migraña, dolores de cabeza y angina porque no llega suficiente sangre al corazón y cerebro. Ésta es una selección de posibles síntomas que pueden surgir durante la prueba de hiperventilación.

serpiente. En la filosofía Buteyko la serpiente refleja además simbólicamente la respiración como un proceso vivo y no sólo fisiológico.



Lo mismo vale para nuestra respiración. La respiración suave o normal es una condición fundamental para la salud y una vida larga. La respiración profunda es la base de muchas enfermedades. Cuando la respiración es profunda, la podemos ver como un enemigo, y cuando es normal o suave como un amigo.



Los movimientos ondulatorios de la serpiente ilustran el proceso de aspirar y espirar.

La rehabilitación de la respiración no debería ser una lucha. La respiración debería considerarse como algo vivo y sagrado, algo que uno atesora y que alimenta como si fuera un bebé.



respiración suave

respiración profunda



Dr. med. Andrey Novozhilov
Ilustraciones: Victor Lunn-Rockliffe

Vivir sin asma
El método Buteyko



© 2005 Mobiiwell Verlag, Friedberg, Alemania
Derechos reservados
Primera edición 2004.

Traducción: Isabel Alcántara
Diseño: Ludwig Gramberg