



## **Los Beneficios del Entrenamiento de la bio-retroalimentación (o biofeedback en inglés) del nivel de variabilidad del ritmo cardíaco (HRV por sus siglas en inglés)**

El objetivo del entrenamiento bio-retroalimentación (o biofeedback en inglés) del nivel de variabilidad del ritmo cardíaco (HRV por sus siglas en inglés) es crear un patrón de ondas en tu corazón manteniendo un ritmo de respiración lento y constante. Al tener éxito en esta técnica de respiración, tu corazón se acelerará al inhalar y desacelerará al exhalar. Puede resultarte interesante saber que la cantidad de variabilidad de ritmo cardíaco (HRV) que puedes crear está relacionada con tu salud y tu edad. Las personas de mayor consistencia física pueden crear más HRV (un patrón de onda más grande en su frecuencia cardíaca), y las personas de menor consistencia física crean menos HRV. La cantidad de HRV que puedes generar con la respiración pausada también disminuye a medida que envejeces.

Como parte del entrenamiento de bio-retroalimentación (o biofeedback en inglés) del nivel de variabilidad del ritmo cardíaco (HRV por sus siglas en inglés), es posible que hayas realizado una prueba para determinar tu ritmo óptimo y crear la mayor variabilidad o HRV (el ritmo que parece coordinarse mejor con tu propio patrón de frecuencia cardíaca y que resultó en la onda más grande en tu corazón). Cuando respiras a tu ritmo óptimo, creas una resonancia en tu sistema nervioso, similar a la resonancia que se crea cuando tocas una guitarra acústica. La prueba de respiración se obtuvo para ayudar a determinar tu propia frecuencia de resonancia. Puedes también descargar un marcapasos respiratorio en tu teléfono, este instrumento también está disponible en el sitio web de Recursos para Pacientes de PRIDE (haz click en la siguiente dirección de la página web: <http://intranet-external.pridedallas.com/index.php>). Estos marcapasos pueden ayudarte a aprender a respirar en base a tu propia frecuencia de resonancia.

Hay tres razones por las que alguien quisiera hacer la bio-retroalimentación HRV y luego practicar la respiración con frecuencia de resonancia.

1. Una vez que hayas alcanzado tu ritmo óptimo de respiración por resonancia, puedes usarlo como una herramienta para ayudar a relajarte, reducir el estrés, y controlar síntomas. Puedes hacerlo cuando te sientas tenso o ansioso, cuando no puedas conciliar el sueño por la noche o cuando el dolor se intensifique.

2. La bio-retroalimentación del nivel de variabilidad del ritmo cardíaco también se utiliza como una estrategia de rendimiento óptimo para atletas, músicos y otros artistas. Al practicar y usar la respiración al ritmo con frecuencias de resonancia propias, los artistas pueden mantener un sistema nervioso capaz de funcionar dentro de un rango óptimo y así lograr el control de manera efectiva del estrés y la ansiedad.

3. Si practicas la respiración con frecuencia de resonancia de forma regular (20 minutos o más al día) puedes experimentar mejorías en tu salud en general. Hay dos formas en que los investigadores han demostrado que esto es cierto:

- Primero, puedes evaluar la cantidad natural de variabilidad en el corazón de una persona y luego medir cómo cambia la variabilidad después de varias semanas de práctica de respiración con frecuencia de resonancia. Los investigadores pueden determinar la cantidad de variabilidad en el corazón de una persona midiendo los espacios entre cada latido cardíaco con un monitor de frecuencia cardíaca de 24 horas. Una menor variabilidad en su corazón significa que late muy constante, como un reloj. Esto sugiere que su sistema nervioso tiene una flexibilidad limitada para adaptarse a los cambios dentro de tu cuerpo. Una mayor variabilidad en tu corazón indica una mayor flexibilidad en su sistema nervioso, lo que ayuda a mantener el equilibrio y el funcionamiento óptimo. Se ha determinado en muchos estudios que una HRV baja está asociada con una salud deficiente y muerte prematura. Por lo contrario, una HRV alta

está asociada con una mejor salud y una vida más larga. Los estudios muestran que cuando las personas practican la respiración pausada de forma regular, su cantidad natural de HRV puede aumentar significativamente, lo que puede resultar en una mejor salud.

- Una segunda forma que los investigadores han determinado que la respiración a un ritmo regular puede beneficiar la salud es mediante el estudio de trastornos específicos. Los estudios han demostrado que el entrenamiento de bio-retroalimentación de la HRV y la práctica regular con respiración de frecuencia de resonancia han sido eficaces para mejorar una variedad de síntomas y trastornos, que incluyen presión arterial alta, asma, síndrome del intestino irritado, depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, trastorno crónico, dolor y otros problemas médicos.