

Eficacia y seguridad de la respiración consciente para el tratamiento de distintas condiciones clínicas

Resumen de: Paz Valiñas L, Triñanes Pego Y, Faraldo Vallés MJ, Casal Acción B. Respiración consciente para el tratamiento de distintas condiciones clínicas. Madrid: Ministerio de Sanidad; Santiago de Compostela: Agencia Gallega para la Gestión del Conocimiento en Salud, ACIS, Unidad de Asesoramiento Científico-técnico, Avalia-t; 2022.

Available from: <https://runa.sergas.gal/xmlui/handle/20.500.11940/18661>

Definición de la técnica e indicaciones clínicas

La respiración consciente consiste en estar presente de forma plena en el momento en que se realiza la respiración y sentir los efectos de esta sobre el cuerpo. Esta práctica podría aliviar la sensación de angustia o estrés a la persona que la realiza, ya que disminuye el ritmo cardíaco y frecuencia respiratoria a nivel físico.

Este informe ha investigado la utilidad de esta práctica en el estrés, la ansiedad y la depresión. Así como en otras patologías como la disnea (dificultad respiratoria o falta de aire) y la hipertensión arterial, y en pacientes que están en cuidados paliativos.

Calidad de la evidencia

Los estudios que evaluaron la respiración consciente no presentan una buena calidad, es decir, que pueden presentar errores en su planteamiento y, por tanto, sus resultados deben ser tomados con precaución.

Resultados claves

La respiración consciente podría considerarse una práctica segura y no se espera que aparezcan efectos adversos.

Los resultados de los estudios localizados apuntan que podría reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. En el entorno paliativo podría mejorar la angustia/malestar, y los niveles de depresión y ansiedad; aunque no se ha encontrado beneficios sobre síntomas como el dolor, la falta de aliento y las náuseas en estos pacientes. En cuanto a su uso en otras patologías, la evidencia parece señalar que podría mejorar la disnea y la hipertensión arterial.

Estos resultados deben ser interpretados con suma cautela, ya que baja calidad metodológica global de la evidencia científica identificada, no garantiza que sean extrapolables a la práctica clínica.

Conclusión final

No existe evidencia confiable que apoye la eficacia de la respiración consciente para el tratamiento de las condiciones clínicas evaluadas.