



Oasis Mental Care

BOTIQUÍN EMOCIONAL

La respiración 4-7-8

*Una guía para calmar el cuerpo
cuando la mente va muy rápido*

Isabel Zapata, APRN, PMHNP-BC

Versión para completar en pantalla

Material psicoeducativo. No reemplaza la atención médica o psiquiátrica.

PARA EMPEZAR

Qué es esta técnica

La respiración 4-7-8 es un patrón de respiración lenta popularizado por el médico Andrew Weil, inspirado en ejercicios de *pranayama* de la tradición yóguica. Consiste en inhalar contando hasta cuatro, sostener el aire contando hasta siete, y exhalar contando hasta ocho.

Lo que la hace útil no es la cuenta exacta, sino algo más simple: al alargar la exhalación y bajar el ritmo respiratorio, el cuerpo cambia de marcha. Es una de las pocas funciones del sistema nervioso automático sobre las que podemos influir a voluntad.

Qué sabemos de cómo funciona

Cuando estamos ansiosos, la respiración se vuelve rápida y superficial. Respirar despacio —alrededor de seis respiraciones por minuto o menos— produce cambios medibles: baja la frecuencia cardíaca, baja la presión arterial y aumenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca, que es un indicador de regulación del sistema nervioso.

Estos efectos están bien documentados para la respiración lenta en general. Una revisión sistemática que reunió más de doscientos estudios encontró aumentos consistentes de la variabilidad cardíaca durante y después de practicarla.

El mecanismo que se propone con más frecuencia involucra al nervio vago y al sistema nervioso parasimpático —el que se encarga del descanso y la digestión—, aunque la investigación todavía lo describe como un modelo probable y no como algo cerrado.

Qué se puede esperar, y qué no

- Puede ayudarte a bajar la activación en un momento de ansiedad, y a conciliar el sueño si la practicas antes de acostarte.
- Practicada de forma regular, se asocia con menor reactividad al estrés.
- **No es un tratamiento** para un trastorno de ansiedad, ni sustituye la medicación o la terapia cuando están indicadas.
- Si estás atravesando una crisis, esta guía no es el recurso adecuado. Llama o escribe al **988**.

Cómo se hace

Siéntate o recuéstate en una posición cómoda. La constancia importa más que la profundidad: es preferible hacerlo suave y seguido que forzado una sola vez.

1

Coloca la lengua

Apoya la punta de la lengua en el paladar, justo detrás de los dientes de arriba. Mantenla ahí durante todo el ejercicio, exhalando alrededor de ella.

2 Vacía el aire

Exhala completamente por la boca, dejando salir el aire con un sonido suave, como un suspiro largo.

3 Inhala contando hasta 4

Cierra la boca e inhala en silencio por la nariz mientras cuentas hasta cuatro. Deja que el abdomen se expanda antes que el pecho.

4 Sostén contando hasta 7

Retén el aire mientras cuentas hasta siete. Sin tensar el cuello, los hombros ni la mandíbula.

5 Exhala contando hasta 8

Suelta el aire por la boca, otra vez con ese sonido suave, mientras cuentas hasta ocho. La exhalación larga es la parte que más importa.

6 Repite tres veces más

Eso completa un ciclo. Haz cuatro ciclos en total y detente.

Antes de empezar, dos cosas

No hagas más de cuatro ciclos seguidos durante el primer mes. Es la recomendación de quien difundió la técnica, y evita el mareo que produce sostener la respiración más de lo habitual.

Si te mareas, detente y respira normal. Un mareo leve las primeras veces es común y se debe a los cambios en el dióxido de carbono de la sangre, no a falta de oxígeno. Si aparece, acorta la retención: puedes contar más rápido siempre que mantengas la proporción 4-7-8.

Si tienes una condición respiratoria o cardíaca, o estás embarazada, coméntalo con tu profesional de salud antes de practicarla con regularidad.

DOS SEMANAS

Registro de práctica

Anotar cómo te sientes antes y después es lo que convierte el ejercicio en información útil. Con dos semanas de registro tú y tu profesional pueden ver si algo cambió, en vez de depender de la memoria.

Usa una escala del 1 al 10, donde 1 es completamente en calma y 10 es la ansiedad más intensa que hayas sentido.

Cómo conservar lo que escribas

Este documento se puede completar en pantalla. **Cuando termines, guárdalo o descárgalo:** si cierras la ventana sin guardar, lo que escribiste se pierde.

Te sugerimos incluir la fecha en el nombre del archivo —por ejemplo *registro-2026-08-15.pdf*— para que puedas encontrarlo después y llevarlo a tu cita.

Fecha o período de este registro:

Día	Hora	Antes (1-10)	Después (1-10)	Cómo me sentí
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

Qué noté en estas dos semanas

Referencias

- *Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: a systematic review and a meta-analysis*. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2022. Revisión de más de doscientos estudios sobre respiración lenta y variabilidad cardíaca.
- *Breathe better, live better: the science of slow breathing and heart rate variability*. 2025. Revisión sobre respiración lenta, tono vagal y regulación autonómica.
- *Slow-Paced Breathing: Influence of Inhalation/Exhalation Ratio and of Respiratory Pauses on Cardiac Vagal Activity*. Sustainability, 2021. Estudio sobre el efecto de la proporción entre inhalación y exhalación.
- Ensayos clínicos aleatorizados sobre la técnica 4-7-8 en poblaciones específicas —pacientes quirúrgicos y personas con tinnitus— muestran reducción de la ansiedad frente a grupos de control. La evidencia específica de este patrón es todavía limitada en comparación con la de la respiración lenta en general.
- Weil, A. La técnica fue difundida por el Dr. Andrew Weil, quien la describe como derivada de ejercicios de *pranayama*.

Última revisión de las fuentes: agosto de 2026. Si tienes dudas sobre si esta técnica es apropiada para ti, coméntalo en tu próxima cita.