



**UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS
AMÉRICAS**

FACULTAD DE SALUD

**LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y
FISIOTERAPIA**

**“TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN YÓGUICA (PRANAYAMA) Y
SU APLICACIÓN EN EL ABORDAJE FISIOTERAPÉUTICO
DE PATOLOGÍAS RESPIRATORIAS, UNA REVISIÓN
BIBLIOGRÁFICA”**

Isabella Muchiuti Ojeda

Asunción, Paraguay

Año 2025



RESUMEN

La fisioterapia respiratoria se ha consolidado como una disciplina clave e indispensable en la rehabilitación de pacientes con enfermedades respiratorias, tanto crónicas como agudas. En este contexto, la presente investigación se inscribe en la línea de estudios sobre terapias complementarias aplicadas a la fisioterapia respiratoria, con énfasis en la integración de técnicas de respiración yóguica (*pranayama*) en programas de rehabilitación.

En los últimos años, el *pranayama* — conjunto estructurado de técnicas respiratorias provenientes del yoga — ha suscitado un creciente interés científico debido a sus potenciales beneficios en el tratamiento de diversas patologías respiratorias. Entre los efectos reportados se encuentran la mejora de la función pulmonar, el mayor control de síntomas y el incremento en la calidad de vida de los pacientes.

La metodología empleada fue una revisión bibliográfica sistemática de artículos científicos publicados en bases de datos internacionales como PubMed, Scielo y Google Academic. Se aplicaron criterios de inclusión que consideraron estudios de los últimos 10 años, en idiomas español e inglés, nivel de cuartiles Q1 y Q1, que evaluaran la implementación de técnicas de pranayama en pacientes con enfermedades respiratorias crónicas (especialmente asma y Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) y en contextos de rehabilitación respiratoria. Asimismo, se valoraron los aspectos metodológicos de los estudios seleccionados con el fin de garantizar la calidad y pertinencia de la evidencia recopilada.

El objetivo general de esta investigación fue: Analizar de manera crítica la evidencia científica sobre la aplicación de técnicas de respiración yóguica (*pranayama*) como complemento en la fisioterapia respiratoria. Mientras que los objetivos específicos fueron: (1) Identificar las técnicas de pranayama más utilizadas en estudios clínicos de rehabilitación respiratoria; (2) Describir los fundamentos teóricos y aplicaciones terapéuticas de dichas

