



Oxy, el guardián de la respiración consciente

Un viaje entre pulmones, músculos
y nervios para volver a respirar con calma

Oxy, el guardián de la respiración consciente

Un viaje entre pulmones, músculos y nervios
para volver a respirar con calma



Alba Valero

Primera edición: agosto 2026

Depósito legal: SE 3272-2026

ISBN: 979-13-7060-659-6

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Alba Valero

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcircularrojo.com

info@editorialcircularrojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

Dedicatoria

A mis pacientes,
que cada día me enseñan a escuchar más allá de los síntomas
y me recuerdan que el cuerpo siempre tiene algo que decir,
aunque no seamos siempre conscientes de ello.

A mi familia,
por sostenerme, apoyarme y caminar conmigo,
incluso cuando el ritmo se acelera.

Y a mi hija,
mi mayor inspiración,
por invitarme a ser mejor persona y mejor profesional
y recordarme, con su sola presencia,
lo verdaderamente importante de la vida.

Fue un día aparentemente normal en la consulta.

Uno de esos días en los que el cuerpo del paciente habla antes que las palabras: hombros elevados, respiración corta, mandíbula apretada.

Mientras observaba su respiración, pensé algo que se repite a menudo en mi trabajo como fisioterapeuta: nadie nos enseña a respirar.

Y fue entonces cuando apareció Oxy.

No de forma literal, claro..., pero sí muy real. Lo imaginé como una pequeña molécula inquieta, intentando abrirse paso entre tensiones, rigideces y prisas.

Oxy no estaba enfadado. Estaba agotado.

PRÓLOGO

El día que conocí a Oxy

Ahí entendí que este libro no iba solo de respiración.

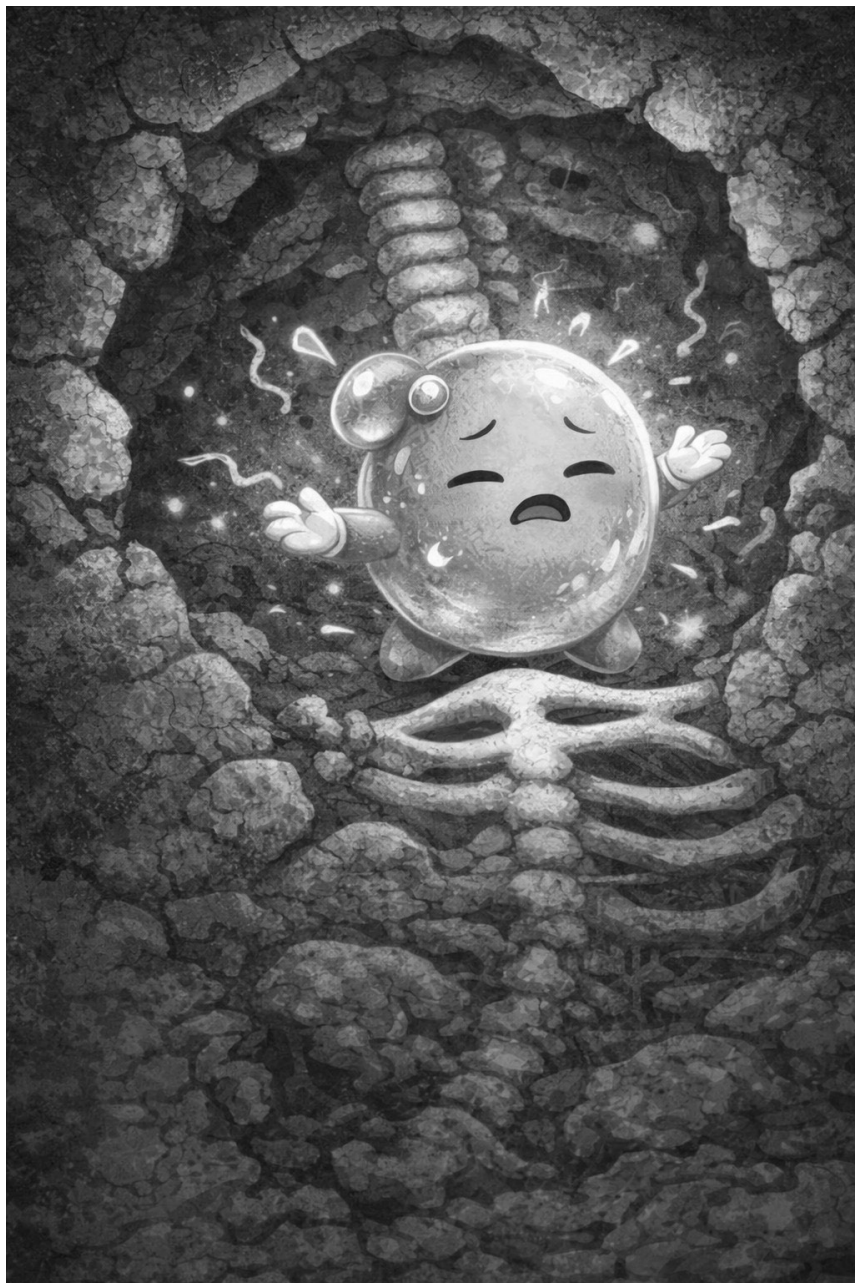
Iba de escucha corporal, de aprender a reconocer lo que el cuerpo expresa antes de que aparezcan el dolor o el cansancio.

Iba de comprender el sistema nervioso, de saber cuándo el cuerpo está en alerta y cuándo se siente a salvo, y de entender cómo la respiración puede acompañar ese proceso sin forzarlo.

Y, sobre todo, iba de aprender a habitar el cuerpo con más amabilidad.

De dejar de exigirle tanto y empezar a acompañarlo mejor.

De crear espacio, calma y presencia, para que respirar deje de ser un esfuerzo y vuelva a ser un acto natural.



CAPÍTULO 1

El nacimiento de una molécula con estilo

Oxy nace cada vez que inhalas.

No importa si lo haces rápido, lento, consciente o distraído.

Siempre está ahí, esperando entrar. A Oxy le gusta contar su viaje: «Entro por la nariz —si me dejan—, me filtro, me caliento... y llego a los pulmones con ilusión».

Pero su trabajo no termina ahí.

Desde los pulmones, Oxy se sube a los glóbulos rojos y viaja por todo el cuerpo: músculos, órganos, cerebro y tejidos.

Cuando la respiración es superficial, los túneles son estrechos.

No es falta de aire. Es falta de espacio.

Los pulmones: su función y anatomía básica

Los pulmones son los órganos encargados de realizar el intercambio de gases: permiten que el oxígeno entre en el cuerpo y que el dióxido de carbono salga.

Están situados dentro del tórax, protegidos por las costillas, y se adaptan constantemente al movimiento de la respiración.

El pulmón derecho tiene tres lóbulos y el izquierdo dos, dejando espacio al corazón.

En su interior, los bronquios se ramifican hasta llegar a los alvéolos, pequeñas estructuras donde el oxígeno pasa a la sangre.

Para que este proceso sea eficaz, los pulmones necesitan espacio, movilidad y una respiración bien coordinada con el diafragma.