

La fuerza invisible detrás de cada respiro

“En un sistema de salud que suele operar al límite de su capacidad, nuestra intervención temprana agiliza altas médicas y devuelve autonomía real al paciente”.



Por **José Luis Natividad**
Estudiante de Terapia Física y Rehabilitación de la UPOCH
Actualizado el 15/08/2025, 06:00 a.m.

[Escuchar](#)[Únete a El Comercio](#)[Seguir en](#)[Guardar](#)

A los siete meses de gestación, mi primera experiencia en este mundo no fue un llanto fuerte, sino una batalla por el aire. Nací prematuro y con un cuadro de neumonía. Mi primer respiro fue un esfuerzo clínico urgente que requirió intervención inmediata. Hoy me formo en las aulas para ser yo quien brinde esa misma ayuda vital a otros.

Respirar es el primer acto de libertad que recibimos al nacer, y el derecho más elemental por el que un cuerpo lucha en silencio. Sin embargo, aunque en la cotidianidad damos por sentado el acto de inhalar y exhalar, en las UCI peruanas esa acción automática se convierte en una lucha agónica. Es allí donde la fisioterapia respiratoria entra en acción como una fuerza clínica de primera línea.

La inmovilidad hospitalaria es un enemigo letal. Cuando un paciente permanece postrado, su musculatura ventilatoria se atrofia, lo que facilita infecciones graves. Según reportes del Centro Nacional de Epidemiología, las neumonías representan una parte crítica de las infecciones asociadas a la salud; en regiones como Loreto, estas se incrementaron hasta alcanzar un 28,1% del total de casos reportados en el 2024. Esta estadística refleja una realidad nacional: la neumonía asociada a ventilación mecánica eleva drásticamente los costos, la estancia y la mortalidad. La labor del fisioterapeuta es un escudo sólido frente a esta estadística. A través de maniobras biomecánicas precisas, reeducamos al diafragma, movilizamos secreciones y optimizamos la ventilación para prevenir el colapso pulmonar. Somos esa fuerza invisible que asiste a una musculatura agotada por la enfermedad.

En un sistema de salud que suele operar al límite de su capacidad, nuestra intervención temprana agiliza altas médicas y devuelve autonomía real al paciente. Porque antes de dar el primer paso fuera del hospital, primero hay que tener la fuerza para respirar.