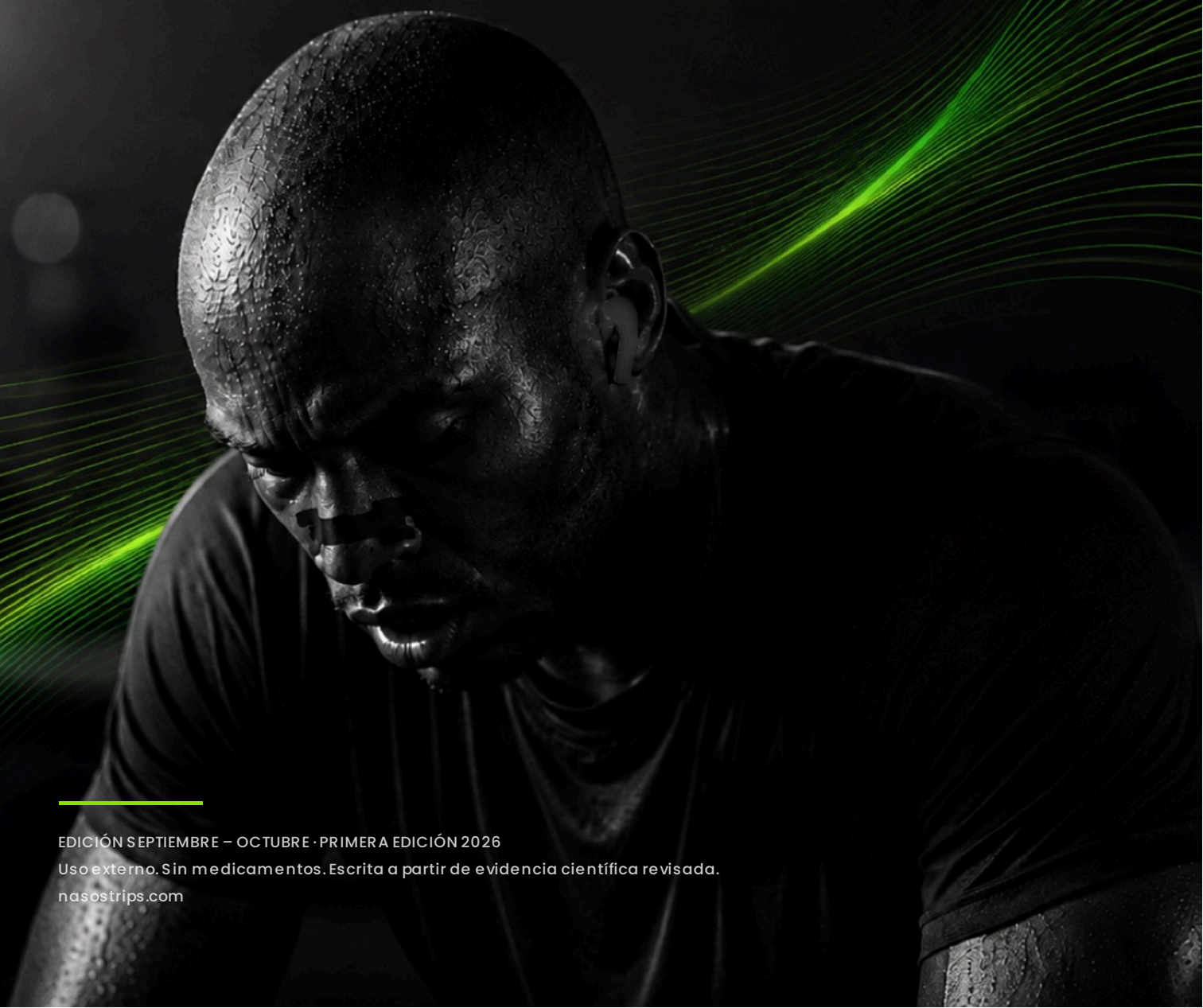


NasoStrips

RESPIRA COMO UN ATLETA DE ÉLITE

GUÍA PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN



EDICIÓN SEPTIEMBRE – OCTUBRE · PRIMERA EDICIÓN 2026

Uso externo. Sin medicamentos. Escrita a partir de evidencia científica revisada.

nasostrips.com

Antes de empezar

Esta guía nace de una pregunta sencilla: ¿qué pasa realmente cuando respiras mejor?

Vas a encontrar cómo funciona la respiración nasal, qué dice la evidencia —lo que confirma y lo que todavía no—, cómo sacarle partido a la línea Performance y un reto de ocho semanas para septiembre y octubre.

Nada de promesas imposibles. Solo lo que sabemos, explicado con calma, para que decidas tú.

01	El aire que no ves	4
02	Dormir mejor, rendir más	5
—	El efecto dominó	6
03	La ciencia, sin humo	7
04	La línea Performance	8
05	Cómo ponértela bien	9
06	Entrena tu respiración	10
—	Los cuatro ejercicios	11
—	Cuatro semanas, paso a paso	12
07	El reto de 8 semanas	13
—	Calendario del reto	14
08	Preguntas frecuentes	15
—	Quiénes somos	16
—	Próximamente	17
—	Tu próximo paso	18

Cada respiración cuenta

20.000
veces al día.
Sin pensarlo.

Respirar es lo primero que haces al despertarte y lo último antes de dormirte. Con tanta repetición, cualquier resistencia de más se acaba notando — aunque no sepas ponerle nombre.

El aire que no ves

La nariz no es solo la puerta de entrada del aire: lo filtra, lo calienta y lo humedece antes de que llegue a los pulmones.

El punto más estrecho de todo el sistema respiratorio es la **válvula nasal**, un pliegue de cartílago justo bajo el hueso de la nariz. Ahí se concentra buena parte de la resistencia al paso del aire.



Cuando la válvula nasal se estrecha —por frío, alergia o simple cansancio— el cuerpo nota el coste antes de que tú lo pienses: cada respiración pide un poco más de esfuerzo del habitual.

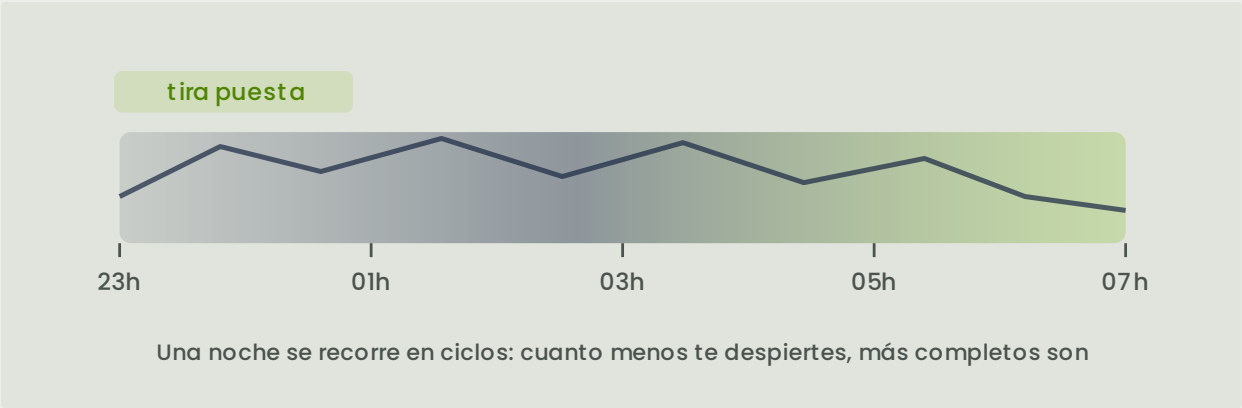
Al respirar por la nariz, esta genera **óxido nítrico**, una molécula que ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y facilita el transporte de oxígeno. Al respirar por la boca, te saltas ese paso.

"No se trata de respirar más. Se trata de respirar mejor lo que ya respiras."

Dormir mejor, rendir más

La recuperación deportiva no ocurre en el gimnasio: ocurre por la noche.

Un estudio con jugadores universitarios de baloncesto encontró que, al ampliar sus horas de sueño durante varias semanas, mejoraron su velocidad de esprint y su precisión de tiro, con menos fatiga diurna.



Roncar no es solo ruido: es turbulencia de aire que delata una vía nasal exigida. Un estudio con 35 personas roncadoras encontró que, tras dos semanas usando tiras cada noche, sus parejas registraron menos ronquido — y ellas mismas notaron menos boca seca al despertar.

No todo el mundo ronca por lo mismo: las tiras ayudan más cuando la causa está en la nariz — congestión, un tabique estrecho— que cuando está en la garganta. La propia Mayo Clinic es clara en este punto: los dilatadores nasales externos no son eficaces en casos de apnea del sueño. Si la sospechas, esto no la sustituye — consulta con un especialista.

Tu ritual nocturno

Nariz limpia y seca → tira centrada sobre el puente → presiona los extremos → apaga la luz.

El efecto dominó

Dormir mal no se queda solo en sueño. Se cuela en el resto del día siguiente.



A la mañana siguiente el cuerpo pasa factura antes que la mente: cuesta más resistirse al segundo café o saltarse el entrenamiento. Peor humor y peores decisiones suelen traducirse, esa misma noche, en un sueño todavía peor.

Cuando duermes poco, el cuerpo produce más cortisol y desajusta el equilibrio entre grelina y leptina, las hormonas que regulan el hambre. El resultado habitual: al día siguiente aparece más apetito, sobre todo por alimentos densos en calorías.

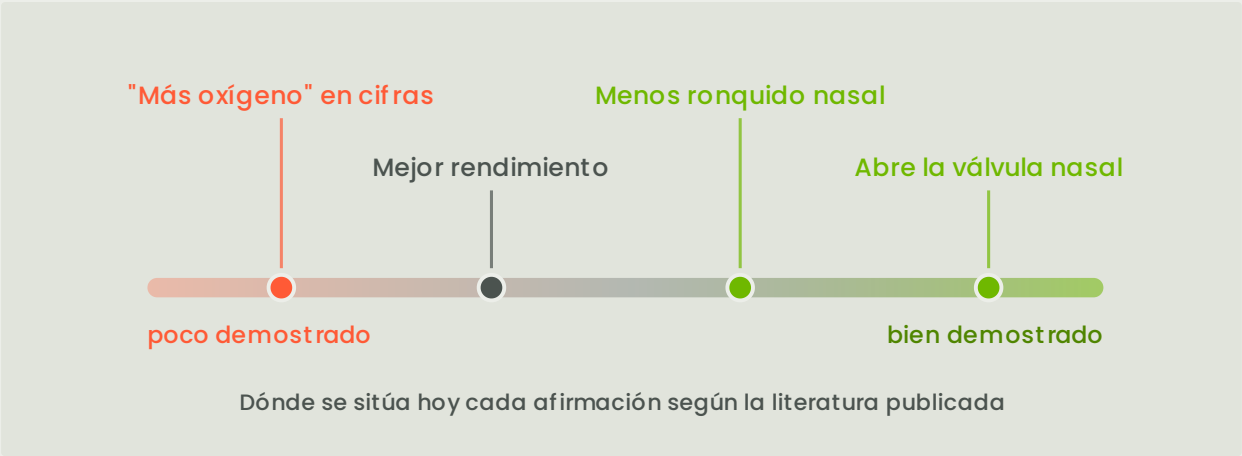
También baja la fuerza de voluntad: cuesta más resistirse al segundo café, saltarse el entrenamiento o elegir la opción fácil. Incluso la sensibilidad a la insulina se resiente tras una sola mala noche.

Por qué importa una tira nasal aquí

No es magia: es una pieza pequeña de una cadena grande. Si te ayuda a respirar con más comodidad mientras duermes, quitas un obstáculo para que la primera ficha caiga a tu favor.

La ciencia, sin humo

Algunas marcas prometen cifras enormes de "más oxígeno". Preferimos enseñarte dónde está cada afirmación.



Probado

Las tiras abren mecánicamente la válvula nasal y aumentan su sección de paso. Confirmado en decenas de estudios independientes y coherente con la literatura clínica de referencia (Mayo Clinic).

Mixto

Varias revisiones sistemáticas —incluido un metaanálisis indexado en PubMed (PMC5187471) — no encuentran mejoras consistentes en VO2máx ni en esfuerzo percibido. En deportistas adolescentes, algunos estudios sí registraron una mejora moderada, en torno al 3%.

"No prometemos rendimiento garantizado. Prometemos una nariz más despejada — lo que hagas con ese aire depende de ti."

Importante: los estudios citados se realizaron con dilatadores nasales externos en general, no específicamente con NasoStrips. No deben interpretarse como resultados clínicos demostrados de nuestro producto.

La línea Performance

Mismo mecanismo de siempre —apertura externa, sin medicamentos— pensado para moverse contigo.



- **Adhesivo puesto a prueba en movimiento.** Quienes entrenan con NasoStrips cuentan que aguanta el sudor de una sesión completa.
- **Perfil bajo.** Para notarse lo mínimo bajo el casco, las gafas o en el último sprint.
- **Tres colores, según disponibilidad.** Negro, blanco o transparente. Consulta en la web cuáles hay en cada momento.
- **Un solo uso, sin residuos.** Se retira igual de fácil que se coloca.

Packs: 30 tiras (16,90 €) · 90 tiras (31,90 €) · 150 tiras (41,90 €) — desde 0,28 € por tira. Envío gratis a España peninsular.

Cómo ponértela bien

MÉTODO DE *USO*

01



LIMPIA
Limpia y seca tu nariz.

02



COLOCA
Coloca la tira en el centro de tu nariz y presiona.

03



RESPIRA MEJOR
Disfruta de un flujo de aire inmediato y duradero.

★ UN PEQUEÑO GESTO, UN GRAN CAMBIO.

Antes de dormir

Colócala con la nariz limpia y seca, justo antes de apagar la luz. Retírala al despertar, despacio y desde los extremos.

Antes de entrenar

Aplicala 5-10 minutos antes de calentar, sobre piel sin sudor ni protector solar, para que agarre desde el primer minuto.

Si algo falla

Se despeg a media sesión. La piel tenía crema, sudor o protector solar. Límpiala y sécala antes.

Te deja la piel roja. Despega más despacio, de los extremos hacia el centro. Si persiste, descansa un día.

Amanece en la almohada. Colócala lo más tarde posible antes de dormir y presiona diez segundos.

Antes de usarla

No la coloques sobre piel irritada o con heridas. Si notas molestias, retírala. No es un tratamiento para la apnea del sueño ni sustituye la valoración de un profesional sanitario.

Entrena tu respiración

La tira te abre la puerta. Lo que hagas con el aire que entra depende de cómo respires — y eso sí se entrena.

Antes de empezar: mide dónde estás

Esta prueba se usa en preparación respiratoria para estimar tu tolerancia al CO2, que es lo que determina cuándo tu cuerpo te grita que cojas aire. Hazla nada más despertarte, antes de levantarte.

- 1 Siéntate. Respira normal por la nariz durante un minuto.
- 2 Inspira con normalidad por la nariz y expira con normalidad. **No llenes los pulmones a tope.**
- 3 Tápate la nariz y pon el cronómetro.
- 4 Párala en cuanto notes el **primer impulso real** de respirar: el diafragma da un tirón, tragas saliva. No aguantes hasta el límite — no es una competición.
- 5 Suelta la nariz. Si la primera respiración es un jadeo, has aguantado de más: repite mañana.

Cómo leer tu resultado

- Menos de 10 s** — respiración muy reactiva. Empieza solo por el ejercicio 1.
- 10-20 s** — el punto de partida más común.
- 20-30 s** — buena tolerancia. Puedes trabajar los cuatro ejercicios.
- Más de 30 s** — poco frecuente fuera de gente que ya entrena esto.

Honestidad por delante: esta prueba es una herramienta de entrenamiento respiratorio, no una medición clínica ni un predictor validado de rendimiento. Sirve para compararte contigo mismo a lo largo de las semanas, no con nadie más.

Los cuatro ejercicios

1 · Respiración diafragmática

LA BASE · 5 MIN AL DÍA · TUMBADO O SENTADO

Una mano en el pecho, otra en la barriga. Inspira por la nariz llevando el aire abajo: **debe moverse la mano de la barriga, no la del pecho**. Espira despacio por la nariz. Si se te mueve el pecho, estás respirando con el músculo equivocado.

Por qué: el diafragma es el músculo principal de la respiración. Respirar de pecho recluta músculos accesorios del cuello que se cansan antes.

2 · Coherencia: seis por minuto

CALMA Y RECUPERACIÓN · 5-10 MIN · NARIZ SIEMPRE

Inspira contando **cinco segundos**, espira contando **cinco**. Eso son seis respiraciones por minuto. Sin pausas, sin forzar, sin llenar del todo.

Por qué: alrededor de seis respiraciones por minuto es donde la variabilidad de la frecuencia cardíaca alcanza su máximo en la mayoría de adultos — el corazón y la respiración entran en fase. Es de lo más replicado en la literatura de respiración lenta.

3 · Espiración larga para dormir

ANTES DE DORMIR · 5 MIN · CON LA TIRA PUESTA

Inspira **4 segundos**, espira **6**. Si te resulta cómodo, pasa a 4 y 8. Tumbado, luz apagada, boca cerrada.

Por qué: la frecuencia cardíaca sube al inspirar y baja al espirar. Alargar la espiración inclina la balanza hacia el sistema parasimpático — el que te lleva al sueño, no el que te mantiene alerta.

4 · Cadencia en carrera

RODAJES · NARIZ MIENTRAS PUEDAS

Sincroniza con el paso: inspira durante **tres apoyos**, espira durante **dos**. En cuesta o al apretar, pasa a **dos y uno**. Cuenta los apoyos, no los segundos.

Por qué: te da una estructura a la que agarrarte cuando la cabeza empieza a irse, y evita la respiración superficial y rápida que aparece sola cuando la sesión se pone dura.

Cuatro semanas, paso a paso

No hagas los cuatro ejercicios el primer día. Se construyen uno sobre otro.

Semana	Qué haces
1	Solo diafragmática, 5 min al día. Mide tu prueba de CO2 el lunes y apúntala. Rodajes suaves respirando por la nariz todo lo que aguantes — sin obsesionarte.
2	Diafragmática por la mañana + espiración larga antes de dormir. Sigue con los rodajes nasales.
3	Cambia la diafragmática por la coherencia de seis por minuto. Añade la cadencia 3:2 en un rodaje a la semana.
4	Coherencia + espiración larga + cadencia en todos los rodajes suaves. Repite la prueba de CO2 y compárala con la de la semana 1.

Lo que dice la investigación — y lo que no

Sobre el sueño: en el estudio de Mah y colaboradores con jugadores de baloncesto de Stanford (publicado en *SLEEP*, 2011), ampliar el tiempo en cama durante cinco a siete semanas mejoró la precisión en tiros libres y en triples alrededor de un 9%, además de acortar los tiempos de sprint. Es una muestra pequeña, pero es de los datos más citados en sueño y deporte.

Sobre respirar por la nariz entrenando: hay trabajos en corredores que, tras meses entrenando solo con respiración nasal, mantuvieron el mismo consumo máximo de oxígeno con *menos* ventilación por minuto — respiraban menos aire para el mismo trabajo. No hablan de correr más rápido, sino de hacerlo con una mecánica respiratoria más económica.

Sobre respiración lenta: la literatura sobre respiración a unas seis por minuto y variabilidad cardíaca es amplia y consistente. Es, con diferencia, lo mejor respaldado de esta página.

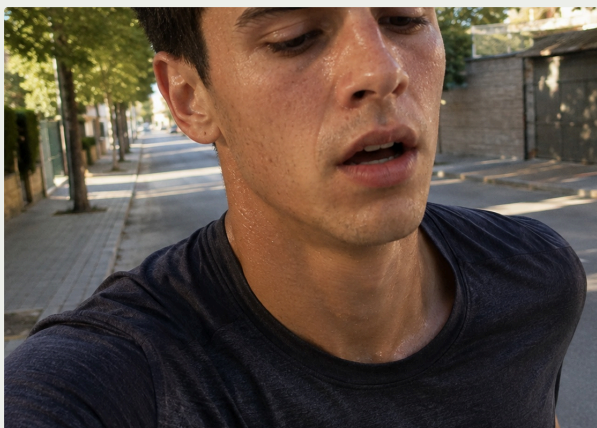
Ninguno de estos estudios se hizo con NasoStrips ni con tiras nasales. Son investigación sobre respiración y sueño en general, y los citamos como contexto de por qué merece la pena trabajar esto — no como resultados de nuestro producto.

El reto de 8 semanas

Del 1 de septiembre al 31 de octubre: usa tu tira cada noche o en cada entrenamiento, y presta atención a cómo te sientes.

No es una promesa de resultados. Es un espacio de ocho semanas para comprobarlo tú mismo, con calma y sin prisa.

- Marca la casilla cada noche que la uses para dormir, y cada vez que la lleves a entrenar.
- Al final de cada semana, nota si algo cambió en tu descanso o en tus sesiones.
- Si quieres, comparte tu constancia y menciona a [@nasostrips](#).



El reto no distingue entre la cama y la pista: respirar bien cuenta en los dos sitios, y por eso se mide en los dos.

Tres preguntas para el domingo

¿Me ha costado menos arrancar por las mañanas? ¿He tenido que abrir la boca al dormir?
¿Cómo he respirado en la parte dura del entrenamiento?

La página siguiente es tu calendario

Imprímelo, pégalo donde lo veas cada día, o márcalo en tu pantalla.

Calendario del reto

Septiembre

L

M

X

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Octubre

L

M

X

J

V

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Casilla de arriba: la usaste de noche

Casilla de abajo: la usaste al entrenar

NASOSTRIPS · GUÍA PERFORMANCE

14

Preguntas frecuentes

¿Qué hace exactamente una tira nasal?

Mantiene abiertas las fosas nasales con una banda flexible que actúa desde fuera. El efecto dura mientras la llevas puesta.

¿Sirve para dormir y para entrenar?

Para ambos. No garantiza mejoras del sueño ni del rendimiento: aporta comodidad respiratoria mientras la usas.

¿Cuántas veces se puede usar cada tira?

Una sola. Colócala sobre piel limpia y seca, y retírala despacio.

¿Es apta para pieles sensibles?

El adhesivo está pensado para minimizar la irritación, pero si notas molestias, retírala. No la uses sobre piel dañada.

¿Sirve si tengo el tabique desviado?

Una tira externa no corrige un tabique desviado ni modifica la anatomía interna. Ante obstrucción persistente, consulta con un profesional.

¿Ayuda en vuelos o cambios de altitud?

El mecanismo es el mismo en cualquier situación: abre la vía nasal desde fuera. Puede aliviar la sequedad de cabina o la congestión de un vuelo largo, aunque no trata la causa — solo facilita el paso del aire.

¿Cuándo debería notar algo?

Muchas personas lo notan desde la primera noche; en otras el cambio es más sutil. Por eso el reto dura ocho semanas.

Quiénes somos

No somos una multinacional. Somos un equipo pequeño en Valencia.

Un día nos hicimos una pregunta incómoda: ¿por qué algo tan simple como una tira nasal cuesta tanto en algunos sitios?

Empezamos NasoStrips queriendo lo contrario a lo que se suele ver en este sector: nada de cifras infladas, nada de "más oxígeno" que nadie puede demostrarte. Solo un producto bien hecho, a un precio con sentido, y la información real para que decidas tú — como en esta misma guía.

Cuando nos escribes, te responde una persona de este equipo, no un contestador automático. Cuando algo no sale bien, lo arreglamos.

Esta guía no existiría si no hubiera alguien al otro lado leyéndola. Gracias por darle una oportunidad a una marca pequeña.

Habla con nosotros, de verdad

Si algo no te cuadra —una tira, un pedido, una duda— escríbenos a nasostrips@gmail.com. Preferimos arreglarlo antes de que te lleves una mala impresión.

Próximamente

Esta guía es la primera edición, no la última.

Estamos trabajando en la siguiente generación de la línea Performance, con novedades en el pack y en el diseño de la tira. Todavía no podemos enseñártelo todo, pero lo sabrás antes que nadie si te quedas cerca.

La forma más rápida de enterarte: síguenos en Instagram **@nasostrips** o mantente atento a tu correo si ya estás en nuestra lista.

Y si hay algo que echas en falta en el producto, o una idea que se te ha ocurrido leyendo esto, escribenosla. Buena parte de lo que viene sale de conversaciones así.

Un adelanto para quien complete el reto

Nos encantaría que quienes completéis las ocho semanas fuerais de los primeros en probarlo. Lo contaremos por Instagram y por email.

Para cerrar

Tu próximo paso

Gracias por leer hasta aquí. Esta guía ya es tuya.

Si te ha aportado algo, la mejor forma de decírnoslo es sencilla: la próxima vez que necesites tiras, piensa en nosotros. Y si quieres repetir pack, este código es para ti:

NOSVEMOS15

15% en tu próximo pedido en nasostrips.com

Válido durante 30 días desde la recepción de tu pedido.

Escríbenos

nasostrips@gmail.com

[@nasostrips](https://www.instagram.com/nasostrips) en Instagram



ESCÁNEA PARA ACCEDER A TU GUÍA
o escribe: nasostrips.com/pages/ebook

NASOSTRIPS

Respira mejor. Compíte contigo mismo.

Valencia · España · nasostrips.com

Este documento tiene fines informativos y no sustituye el consejo médico profesional.