

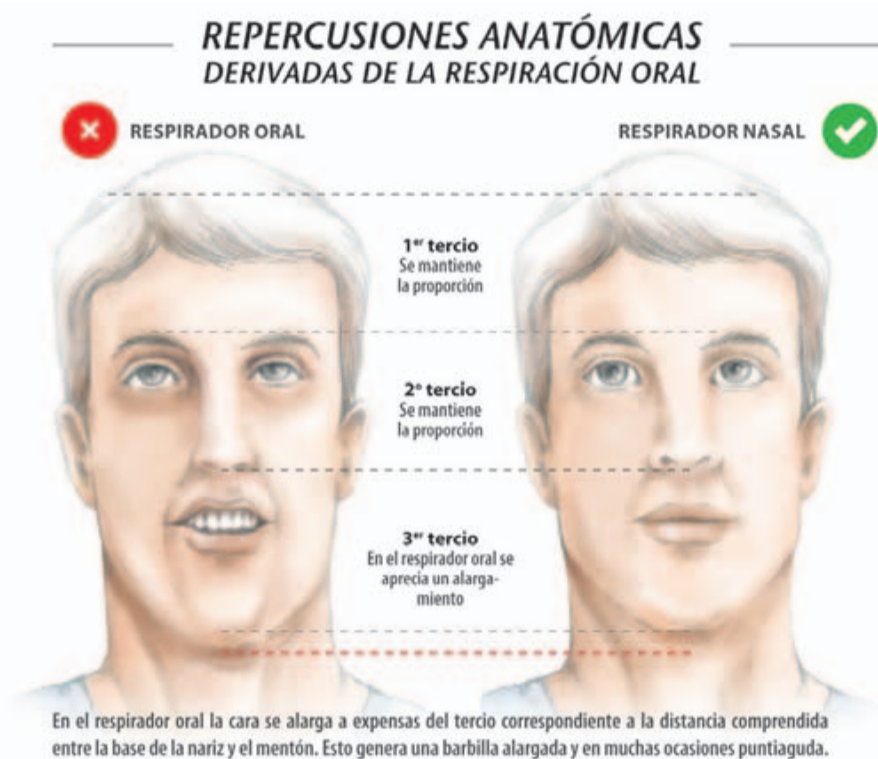
PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

Vive para respirar, no respire para vivir

Respirar es un acto necesario para mantenernos con vida que generalmente hacemos de forma involuntaria. Cuando nos hacemos conscientes de nuestra respiración, y conseguimos educarla para sacarle un mayor partido, estamos haciéndonos dueños de nuestro ritmo vital.



¿EN ESTOS TIEMPOS DE PANDEMIA, ES MÁS IMPORTANTE RESPIRAR ADECUADAMENTE?



Efectivamente, todos nos hemos acostumbrado a utilizar ese filtro artificial que es la mascarilla, pero no todos usamos correctamente ese importantísimo filtro natural que es la nariz.

Esta última década hemos estado investigando sobre la relevancia de la respiración nasal en las patologías orales y respiratorias.

Si normalmente una respiración adecuada es importante, ahora que estamos sufriendo esta pandemia, que afecta sobre todo al aparato respiratorio, es cuando le podemos dar la magnitud que verdaderamente tiene. Es un momento idóneo para que todos hagamos un esfuerzo para rehabilitar nuestra respiración y, de esta manera, optimizar nuestra autoprotección.

Doctor Anitua, ¿cómo debemos respirar: por la nariz o por la boca?

La respiración puede realizarse por las dos grandes vías de entrada de aire al organismo: la nariz o la boca. Existe un alto porcentaje de personas que respiran por la boca (respiradores orales), cuando lo más beneficioso es que esta respiración se realice por la nariz. La nariz es un órgano especializado para la entrada de aire, generándose en su interior el filtrado, la humidificación y el calentamiento del aire, además de participar en la regulación del flujo de aire y de percibir sensaciones olfativas a través de las partículas que se encuentran en suspensión en el aire. La boca no tiene capacidad para de-

sarrollar estas funciones, por lo tanto, respirar de forma habitual por la misma es un error.

¿Por qué una persona adquiere el hábito de respirar por la boca?

La respiración oral suele iniciarse por una obstrucción que no permite el correcto paso del aire a través de la nariz (problemas de inflamación de la mucosa nasal, catarros, gripes, etc.), produciéndose entonces el cambio de respiración de la nariz a la boca al encontrar por esta vía una menor resistencia. En ocasiones, este mal hábito se instaura y posteriormente, aunque se resuelva la obstrucción, sigue persistiendo. En esos casos es muy importante la re-

educación respiratoria. Un ejemplo es el tabaco, que además de ser un excelente veneno provoca un mal hábito respiratorio.

¿Cuáles son las principales consecuencias de respirar por la boca?

Respirar por la boca acaba teniendo consecuencias en toda la anatomía: se producen alteraciones en el desarrollo de la cara y el cráneo, problemas en el desarrollo de la oclusión (la forma en la que engranan los dientes superiores con los inferiores), alteraciones en la deglución y la postura corporal, alteraciones en el sueño (cantidad y calidad), problemas en las encías y, en los niños, problemas en el aprendizaje, entre otras secuelas.

¿Qué soluciones podemos ofrecer a los pacientes que respiran por la boca para que lo hagan por la nariz?

Primero hay que analizar las causas. Una vez hecho esto, podemos reeducar la respiración para que se produzca a través de la nariz y para lograr una frecuencia adecuada que nos permita disminuir el flujo de aire que entra en nuestro organismo de forma global. Esto puede hacerse mediante entrenamiento. De este modo, logramos recuperar un equilibrio metabólico a través de la respiración nasal lenta que nos aportará muchos beneficios durante toda la vida. Un buen hábito cuyo resultado es una gran inversión en salud.

RPS: 220/13



CLÍNICA
eduardo
anitua

C/ José M^a Cagigal 19 · 01007 Vitoria-Gasteiz

Tel.: 945 16 06 50

www.clinicaeduardoanitua.com



Aprendiendo a respirar mejor

Dr. Eduardo Anitua

“Controlar la respiración puede ayudarte a mejorar tu calidad de vida”

www.teamworkeditorial.com