

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

Respiración nasal vs. respiración oral: por qué importa cómo respiramos

Respiramos miles de veces al día, pero pocas personas se detienen a pensar en cómo lo hacen. No es lo mismo respirar por la nariz que por la boca: una diferencia que influye en el bienestar cotidiano y en la salud a medio y largo plazo. Comprender los problemas que genera la respiración oral es el primer paso para buscar soluciones y mejorar nuestra calidad de vida.

VENTAJAS DE RESPIRAR POR LA NARIZ

- El aire se humedece y atempera
- Se filtran partículas, alérgenos y microorganismos
- Se regula el flujo aéreo
- Se perciben los olores
- Se pueden detectar sustancias nocivas
- Se evitan los numerosos problemas asociados a la respiración oral

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

Siempre que sea posible, debemos respirar por la nariz, no por la boca. Aunque ambas son vías de entrada de aire, no están diseñadas para lo mismo: la nariz es un órgano especializado en la respiración, mientras que la boca tiene como funciones principales hablar, masticar y tragar. Aun así, un porcentaje importante de la población respira habitualmente por la boca –lo que conocemos como respiradores orales–, y esto tiene consecuencias para la salud.

La nariz es todo un sistema de acondicionamiento del aire. En el recorrido nasal, el aire se filtra, se humedece y se calienta antes de llegar a los pulmones. Las vibrisas nasales y la mucosa actúan como barrera, reteniendo partículas, polvo, alérgenos y microorganismos. A esa defensa antimicrobiana contribuye también decisivamente el óxido nítrico (NO), un gas que se produce y se libera en el seno maxilar, mezclándose con el aire inspirado. A la vez, la mucosa nasal aporta humedad para proteger las vías respiratorias y evitar que se resequen, y la red de vasos sanguíneos de la nariz ayuda a templar el aire hasta aproximarlos a la temperatura corporal. Además, la nariz regula el flujo de aire para que sea más estable (ni demasiado rápido ni demasiado turbulento) y es responsable del sentido del olfato, que también cumple una función protectora, ya que permite detectar sustancias irritantes o peligrosas antes de inhalarlas en profundidad, como, por ejemplo, el humo.

¿Qué pasa cuando se respira principalmente por la boca y no por la nariz?

La boca, a diferencia de la nariz, no dispone de los mismos mecanismos de defensa frente al aire que inhala-

mos. Como consecuencia, el aire llega a las vías respiratorias más frío, más seco y sin filtrar. Respirar por la boca de forma continuada es un mal hábito que favorece la irritación de la garganta, la sequedad de la mucosa oral y provoca alteraciones del sueño como el ronquido o la apnea obstructiva. Por eso, la respiración oral debería reservarse para situaciones puntuales: un esfuerzo físico intenso, una obstrucción nasal o un episodio agudo en el que la nariz no puede cumplir adecuadamente su función.

Además, la respiración oral habitual tiene consecuencias en toda la anatomía a medio y largo plazo, en especial durante el crecimiento. Contribuye a que se produzcan alteraciones en el desarrollo de la cara y el cráneo, a problemas en la oclusión (la forma en que se engranan los dientes), a cambios en la deglución y en la postura corporal, así como a trastornos del sueño. En el ámbito bucal, se asocia a un mayor riesgo de caries, inflamación de las encías y enfermedad periodontal. Por último, es importante señalar que, en los niños, la respiración oral crónica se ha relacionado con dificultades de atención, rendimiento escolar y aprendizaje.

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

La respiración oral suele comenzar por una obstrucción nasal –provocada, por ejemplo, por un catarro, una gripe, rinitis, sinusitis o una inflamación de la mucosa–, que dificulta el paso del aire por la nariz. En ese contexto se produce el cambio de respiración nasal a respiración bucal, al encontrar por esta vía una menor resistencia.

El problema aparece cuando esa situación puntual se cronifica y la persona mantiene la respiración oral incluso después de que se haya resuelto la obstrucción. También

quiero señalar que el hábito de fumar, además de ser muy nocivo para la salud, irrita y congestiona la mucosa nasal, favorece la respiración por la boca y contribuye a cronificar este mal hábito respiratorio. En esos casos, la reeducación respiratoria es clave para recuperar la respiración nasal.

¿Qué soluciones hay para que quienes respiran por la boca aprendan a hacerlo por la nariz?

El primer paso siempre es identificar y tratar la causa. Es importante comprobar si existe una obstrucción nasal (rinitis, desviación del tabique, hipertrofia de cornetes, pólipos...), si hay problemas anatómicos en el desarrollo o si, simplemente, se trata de un mal hábito adquirido. A partir de ahí, conviene abordar cada caso con el especialista adecuado: otorrino, odontólogo u ortodoncista, logopeda, fisioterapeuta u otros profesionales según la necesidad.

Una vez resuelto o mejorado el factor que desencadena la respiración oral, es fundamental la reeducación respiratoria. Mediante ejercicios guiados se entrena al paciente para volver a respirar principalmente por la nariz, con una frecuencia respiratoria más lenta y controlada. Esto ayuda a reducir el volumen de aire que entra por minuto, mejora el intercambio gaseoso y favorece un mejor equilibrio metabólico.

Recuperar y mantener una respiración nasal lenta y funcional es, en definitiva, un hábito sencillo con un impacto notable en la calidad de vida: una verdadera inversión en salud que puede acompañarnos durante toda la vida.

RPS: 220/19

Visita nuestro canal de
YouTube
y descubre nuestros consejos de salud
en formato vídeo.

CLÍNICA
eduardo
anitua