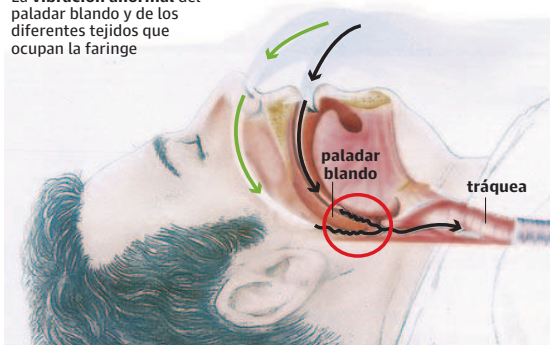


## Pasos que ayudan a controlar el ronquido

- 1 Boca cerrada** durante el sueño
- 2 No dormir 'boca arriba'**
- 3 Respirar por la nariz.** Mejora la calidad del aire y ayuda a evitar las vibraciones de tejidos blandos
- 4 La respiración oral seca las mucosas de la boca y orofaringe**
- 5 Factores que favorecen el ronquido: tabaco, alcohol y obesidad**
- 6 Hay que entrenar la rehabilitación de la respiración nasal**

### ¿QUÉ ES EL RONQUIDO?

La vibración anormal del paladar blando y de los diferentes tejidos que ocupan la faringe



Fuente: Libro 'Aprendiendo a respirar mejor', de Eduardo Anitua

### ¿A QUIÉN AFECTA?

Población de 30 a 70 años



Y hasta el 10-12% de los niños, y su frecuencia aumenta con la edad

### LA POSTURA

Es igual de importante que la respiración

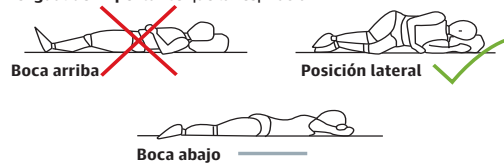


GRÁFICO ISABEL TOLEDO

## LAS CLAVES

Por salud

**«La respiración es un acto simple, sutil y vital. Y se puede y se debe entrenar», sostiene Anitua**

Malos efectos

**Respirar mal conlleva problemas dentales, de deglución, de sueño y hasta de oído**

bilitar la respiración oral?, se pregunta. Abandonar el tabaco es prioritario y tampoco los kilos de más ni el alcohol ayudan. A partir de ahí, Anitua trata de explicar cómo cada persona puede decidir si respira más rápido o más lento. Hiperventilar no es bueno. Se hace en situaciones de estrés «y se desequilibra el metabolismo». Los estragos fisiológicos y cognitivos que provocan el exceso de trabajo o los problemas emocionales son conocidos. «Si respiramos lentamente podemos calmar nuestro estado de ánimo e incluso llegar a inducir una relajación», explica el experto.

El investigador aborda asimismo lo que ocurre durante el sueño y detalla los motivos por los que se produce el ronquido o se sufren apneas. Tampoco duda en dirigirse a los deportistas y darles consejos para tratar de respirar por la nariz aunque uno esté a punto de entrar en meta tras un triatlón.

La rehabilitación respiratoria, detalla Eduardo Anitua, está al alcance de todo el mundo. Con un poco de tesón es posible aprender a coger aire y exhalarlo de manera pausada y controlar los ritmos cuando estos se desbocan. «La respiración de puede y se debe entrenar», sostiene el especialista. «Es simple, sutil y vital», agrega. No se deben tomar grandes bocanadas, hay que respirar por la nariz, no hay que tragarse los suspiros ni escuchar la respiración de uno mismo en descanso. Son algunas de las claves que da el libro, donde se detallan los mejores ejercicios para entrenar la respiración, algo que va más allá de una nariz. Quienes deseen oír a los doctores Anitua, Carlos Egea y Joaquín Durán profundizar en estas cuestiones tienen la oportunidad de acudir mañana a las 19.00 horas a la Casa de Cultura Ignacio Aldecoa a la presentación del libro. La entrada será libre hasta completar aforo.

# Algo más que una cuestión de narices

ROSA CANCHO



Eduardo Anitua publica un libro con pautas para reeducar la respiración y mejorar así la salud y el bienestar físico

**VITORIA.** ¿Quiere saber cómo respira? Siéntese delante del ordenador. Enderece la postura. Cierre la boca y procure que el aire entre bien en sus pulmones desde la nariz. Lentamente. No hay prisa. Repita el ejercicio. «Ese minuto de toma de conciencia lo recuperará con creces en salud y bienestar», asevera el investigador Eduardo Anitua. El médico vitoriano presenta mañana en un foro abierto al público su nuevo libro 'Aprendiendo a respirar mejor',

en el que da las claves para reeducar la manera en que oxigenamos nuestros cuerpos a fin de conseguir una mayor calidad de vida.

«Ya hemos asumido que respirar bien es necesario para dormir y descansar, pero el resto del día también es importante tomar conciencia de cómo lo hacemos», explica el odontólogo. A Anitua, acostumbrado a ver en sus consultas el efecto que tiene en su rostro o en una dentadura el hecho de coger aire siempre por la boca, le rondaba ya hace tiempo la idea de ayudar a los alavases a hacerlo bien. «Durante nuestras investigaciones con el plasma rico en factores de crecimiento hemos profundizado en la manera en que se oxigenan los tejidos», detalla. «Respirar es un acto inconsciente que nos mantiene vivos. Cuando logramos percibirlo, reeducarlo y transformarlo en un acto consciente y voluntario, podemos abrir un mundo de posibilidades que nos ayudarán a mejorar aspectos relacionados con nuestra salud y bienestar», explica el investigador en el prólogo a su libro.

## LA PRESENTACIÓN



► **Casa de Cultura.** Mañana, 19.00 h. Anitua presentará el libro junto a los neumólogos Joaquín Durán y Carlos Egea. Entrada libre.

► **El libro.** Se han editado un millón de ejemplares. Está a la venta on line y en las librerías Anegón y Ayala. El dinero de su venta se destinará a investigación.

Anitua, que ha contado con la colaboración de especialistas en neuropsicología y neumología, utiliza un lenguaje sencillo y se apoya en didácticas infografías y fotos para relatar a sus lectores qué es la respiración. Eso que cada uno de nosotros hace entre 17.000 y 26.000 veces cada día en reposo. Enseguida pasa a explicar por qué el aire debe entrar en el sistema respiratorio por la nariz y no por la boca y detalla las repercusiones que respirar mal tiene en una persona. Da lugar a alteraciones en el crecimiento del cráneo y cara; problemas de oclusión de dientes; se altera la nutrición y la postura corporal; afecta a la cantidad y calidad del sueño; en niños pequeños dificulta el habla; se secan las mucosas y se pueden sufrir problemas de oído.

### Estrés e hiperventilación

Todo tiene remedio con un cambio de rutinas, aunque cueste. «Nada es más fuerte que el hábito», dice el médico citando a Ovidio. Y se menta en harina. ¿Cómo podemos reha-

**N**unca es tarde para aprender. Nos pasamos la vida adquiriendo conocimientos y esa voluntad sumadora y multiplicativa representa un signo de vitalidad. Como una especie de círculo perfecto que cierra un broche sólo aparente porque cultivamos un jardín infinito. La existencia, al menos para quienes no la reducen a un mero avance vegetativo, consiste en cincelar aristas y abrir huecos en los que depositar saberes nuevos. El crecimiento resulta inabarcable, podemos progresar personalmente en

**ÁNGEL RESA**  
El tragaluz

## AHORA Y PUNTO



casi todo lo imaginable. En respirar mejor, sin ir más lejos. Nos lo cuenta en un libro nuestro odontólogo de cabecera e investigador universal. Eduardo Anitua, naturalmente.

El médico vitoriano aconseja meter el aire por la nariz a cámara lenta, como el toreo cuando es bueno. Sin prisas, que nuestras narices no han quedado con alguien en algún sitio y a cierta hora. Ni han de pedir permiso a otros órganos corporales para poner a trabajar los pulmones. El especialista alavés famoso en el mundo entero proporciona pautas, esas que todos busca-

mos en los momentos confusos del modo en que una persona en la oscuridad palpa a ciegas el interruptor de la luz. Sabe que existe, pero no termina de encontrarlo. Ocurre mucho con las tempestades psicológicas y los demonios que viven a rentas en el interior de la mente.

Anitua ha comprobado en su consulta, lugar de peregrinaje, que los efectos perniciosos de respirar de mala manera dejan al personal desencuadrado, como un puzzle por montar y con las piezas extrañadas. De ahí que a través de textos sencillos e imágenes del mismo

tono entendamos la importancia de un acto menos mecánico de cuanto deberíamos tomarlo. Porque sus explicaciones enlazan directamente con las teorías benéficas de la presencia consciente, que eleva al podio el ahora y evita las frustraciones asociadas al pasado y la ansiedad de un futuro ignoto. O si quieren, a la práctica con nombre anglosajón del 'mindfulness', que viene a resultar lo mismo. Se trata de introducir hábitos saludables a base de un entrenamiento constante. A la salud integral por la senda de la perseverancia.