



Eduardo Anitua

DOCTOR EN MEDICINA Y CIRUGÍA, ESPECIALISTA EN ESTOMATOLOGÍA

“El hábito de respirar bien nos acompañará toda la vida y nos dará equilibrio emocional y fisiológico”

Todos respiramos, pero el equipo del doctor Anitua ha constatado que pocos lo hacen bien. Para corregirlo, han publicado un libro tan inspirador como expirador.

✍ Axier Burdain
📷 Iñigo Foronda

VITORIA – Mañana presenta su nuevo libro, titulado ‘Aprendiendo a respirar mejor’. Llama la atención

lo visual, sencillo de leer y didáctico que resulta...

–Hemos hecho un esfuerzo especial para que sea así. Acostumbrado a escribir libros de medicina... El primero salió de 150 páginas y me parecía que no se lo iba a leer nadie. Este libro tiene una finalidad, la de ayudar a que las personas sean conscientes de que la respiración es un hábito que tenemos que cuidar, por eso lo hemos hecho de esta manera. **¿Respiramos mal?**

–Un porcentaje enorme de la pobla-

ción respira mal. Sólo un porcentaje mínimo hace lo que denominamos una respiración consciente. **¿Cómo puedo saber si respiro mal, si este libro es para mí?**

–El libro incluye algo que hemos introducido precisamente para esto, unos vídeos de realidad aumentada que te permiten saber cómo respirar. Basta con descargar la app y hacer un ejercicio para comprobarlo, que consiste en cronometrar la frecuencia respiratoria. El otro día lo hice en el congreso de la sociedad

española del sueño a un grupo de neumólogos y casi la mitad estaba hiperventilando, respirando con una frecuencia excesivamente alta, y sobre todo respirando por la boca. **El libro destaca los beneficios de respirar por la nariz.**

–Hay que cerrar la boca. En el momento en el que cierras la boca, ralentizas la respiración. Al respirar por la nariz, el aire cubre un recorrido más largo y debe vencer una serie de resistencias. Todo ello hace que el proceso sea un poquito más



lento. La nariz es nuestro filtro biológico y nuestro regulador fisiológico de la respiración.

¿Cuándo debemos corregir los malos hábitos respiratorios? ¿Este es un libro para todas las edades?

–Por supuesto, aunque tiene una especial incidencia, y en el libro hacemos referencia a ello, en los niños. Un niño que no respira bien va a tener, por ejemplo, más posibilidades de sufrir otitis. En un niño resulta más fácil de corregir, sólo hay que ver que todos los recién nacidos

respiran por la nariz. Es a lo largo de la vida, por diferentes razones, cuando surgen procesos obstructivos nasales y los niños cogen el hábito de respirar por la boca.

¿Cómo se cae tan rápido en un hábito tan poco sano?

–Los seres humanos sentimos especial predilección por adoptar hábitos que no son sanos. Como por ejemplo con el tabaco. Es un hábito caro, insano y nadie que se lleva por primera vez un cigarro a la boca lo disfruta. Y, aun así, hay quien se

“Un porcentaje enorme de la población respira mal, sólo una minoría realiza una respiración consciente”

“Si estamos bien oxigenados, ello influirá en nuestro metabolismo, órganos y tejidos”

“Nuestro mayor patrimonio es la salud, y una correcta gestión de la respiración es una inversión extraordinaria”

empeña en fumar. Deberíamos poner el mismo empeño en adoptar un hábito sano, que nos puede acompañar el resto de nuestra vida y que nos va a trasladar equilibrio emocional y fisiológico. Vamos a conseguir que nuestros tejidos y nuestro cerebro estén mejor oxigenados, durante el día y durante la noche.

Siendo un capítulo tan importante para la salud, ¿por qué se habla tan poco de la importancia de respirar bien?

–Muchas veces no le damos la importancia que tiene a algo tan sutil como la respiración. Con casi cualquier persona que hables, e incluso a los médicos, te dirá que respira bien. Si hablas con deportistas profesionales te dirán lo mismo, y no necesariamente, ni los unos ni los otros, tienen un buen hábito respiratorio. Quienes han hecho yoga y quienes le han dado importancia a todo lo que son técnicas anti estrés, conocen el enorme potencial de la respiración. **Sorprende el largo listado de problemas de salud vinculados a una mala respiración. Afecta, por ejemplo, al desarrollo del cráneo y de la cara...**

–Sí, porque la lengua juega un papel esencial en la respiración. Y la lengua cumple una función incentivadora en el ordenamiento de nuestros dientes, la presión que ejerce la lengua en cada respiración y cada vez que tragamos saliva. La respiración va a tener mucho que ver con las parafuncionales linguales o malos hábitos linguales. **También afecta a la mordida, a la nutrición y hasta a la postura corporal.**

–Al final somos un todo. Si no respiramos bien, la musculatura de la lengua, que está relacionada con la musculatura cervical, no va a estar

en armonía. Y un punto de falta de armonía provoca una cascada de efectos, como un dominó. Hace que todo el organismo se descompense. **Igualmente causa alteraciones en el oído y sequedad bucal.**

–A cualquiera que se le seque la boca mientras duerme ya se está auto-diagnosticando que respira por la boca y tiene un problema. Ése es un indicador claro.

¿Respirar bien nos puede ahorrar muchas visitas al dentista?

–Sin duda. Pero lo más importante, y lo digo en el libro, es que nos va a alargar la vida y que ésta va a ser de muchísima más calidad. Si estamos mejor oxigenados, ello va a incidir hasta en el pH metabólico, nuestro metabolismo va a estar más equilibrado, los órganos, los tejidos van a estar mejor oxigenados.

Mientras se duerme no es posible controlar la respiración. ¿Puede ayudar de alguna manera el entrenamiento que plantea el libro?

–Nosotros empezamos a prestar atención a la respiración porque estamos investigando en regeneración de tejidos, y una de las claves para optimizarla es la buena oxigenación, tanto de día como de noche. Ello nos llevó a estudiar las apneas del sueño y la relación de los dientes con las apneas. El hábito de respirar mal durante el día lo trasladamos a la noche, cuando no tenemos capacidad de corregir errores. Pero el buen hábito de respirar adecuadamente también lo vamos a trasladar a la noche y nuestro sueño va a ser de mayor calidad.

¿Conviene hacer ejercicio físico para mejorar la respiración?

–El ejercicio físico es uno de los pilares de los hábitos saludables. Eso no quiere decir que todos tengamos necesariamente que ir al gimnasio a levantar pesas o que tengamos que correr maratones. Debemos realizar alguna actividad física cotidiana, como pasear, o ir al gimnasio, pero tenemos que hacerlo con la boca cerrada.

Cierra el libro diciendo que respirar por la nariz nos proporcionará una vida más larga, más ancha, más equilibrada y con más armonía.

–Nuestro mayor patrimonio es la salud, y al gestionar correctamente nuestra respiración realizamos una inversión extraordinaria. Si hay algo que le falta a la sociedad actual es equilibrio y ordenar adecuadamente nuestra escala de valores. Hemos aprendido a poner precio a las cosas, pero no valoramos nuestra salud. ●