

La salud del directivo

Comer, respirar y dormir bien es un buen negocio

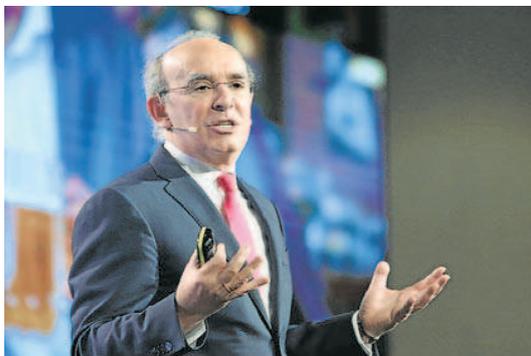
El doctor Eduardo Anitua destaca que mimar la salud es básico para conseguir un buen rendimiento profesional

BILBAO. Los CEO y consejeros de las empresas son como deportistas de élite que se enfrentan a situaciones de una considerable exigencia física que requiere estar en plena forma. «Si después de viajar en avión te cogen y te llevan de cena y luego te ponen unos gíntonics, ¿cómo vas a estar bien al día siguiente?», se pre-

gunta Eduardo Anitua.

El reputado médico vitoriano, referente internacional en medicina regenerativa e implantología, disertó ayer ante un público conformado mayoritariamente por grandes empresarios y directivos sobre la importancia de mantener unos buenos hábitos de salud, «porque es el mayor patrimonio que tenemos». No solo para uno mismo; también para los equipos humanos que pueden estar a sus órdenes.

Después de repasar su amplísima y reconocida trayectoria profesional, Anitua impartió una clase magistral sobre la impor-



El doctor Eduardo Anitua, durante su exposición.

tancia de la respiración en el control del cuerpo y de las emociones. Respirar a través de la nariz es el primer paso para lograr una correcta oxigenación. Lo siguiente es hacerlo despacio, de una

manera consciente, con calma. «Cuando tenemos el control de la respiración, controlamos también nuestros pensamientos, emociones y frecuencia cardíaca», explicó.

Un aspecto importante para la toma de decisiones, «porque no es lo mismo que el corazón vaya a una velocidad o a otra». Respirar por la boca impide un correcto descanso porque el aire llega directamente a los pulmones sin pasar por el filtro natural de la nariz.

Otro hábito «crítico» es cuidar el sueño. «Tenemos que aprender a dormir porque el que ronca conseguirá no sólo que la mujer duerma en la habitación de al lado; esa persona tendrá 63 paradas respiratorias a la hora si respira por la boca. ¿Os imagináis cómo tiene que estar al día siguiente en un consejo de seis horas?», se preguntó.

También se refirió a otra dolencia derivada del estrés como es el bruxismo, ese apretar continuo de los dientes que favorece su desgaste. Un mal hábito que a su vez está relacionado con la apnea del sueño o hipoxia.