

MENOS RIESGO DE ENFERMAR EN INVIERNO CORRIGE, POR SALUD, TU FORMA DE RESPIRAR

Entre otras cosas, que ese proceso sea correcto nos puede evitar catarros y otras infecciones respiratorias, pero aún más: nos ayuda a pensar y a envejecer más lento. Así que vale la pena saber si se está haciendo de una manera eficaz

Deberíamos respirar entre 12 y 20 veces por minuto, pero es muy frecuente que ese ritmo y la forma de hacerlo se alteren: pasamos a usar demasiado la boca y poco la nariz; lo hacemos muy rápido o de forma muy entrecortada y poco profunda. Si no se corrigen, estos malos hábitos acaban

perjudicando la salud, como verás en estas páginas. Afortunadamente podemos entrenar la respiración de forma bastante sencilla.

SEÑALES DE QUE ALGO FALLA

Lo primero en lo que debes fijarte es si lo haces por la nariz o por la boca. El problema es

que, muchas veces, no somos conscientes de nuestra forma de respirar. Sin embargo, existen signos que pueden darte pistas sobre ello:

• **¿Tu boca se seca con mucha frecuencia?** “Las personas que se despiertan con la boca seca y las que roncan tienen un 99 % de probabilidades de ser respiradoras

orales”, nos cuenta el doctor Eduardo Anitua, autor del práctico manual *Aprendiendo a respirar mejor*.

• **¿Últimamente te da flato tras un esfuerzo?** “Respirar solo por la boca mientras hacemos deporte o un sobre-esfuerzo puede hacer que se acumule aire en nuestro abdomen, que es lo que genera los molestos síntomas del flato”, advierte la doctora Paula Cruz, otorrino del Instituto de Cabeza y Cuello de la Clínica Mi Tres Torres. Una respiración incorrecta también puede hacer que nos sintamos a menudo cansados, añade la experta.

HACERLO BIEN MEJORA TU MEMORIA

• Una de las funciones principales de respirar por la nariz es alertar de aromas “peligrosos” (el de un alimento en mal estado, el de un fogón de gas abierto...).

• Pero esta capacidad de reconocer los olores también hace que si respiramos por la nariz mejore nuestra memoria, concluye un estudio del Instituto Karolinska (Suecia).

• Sus autores comprobaron cómo, tras oler diferentes aromas –respirando primero por la boca y luego por la nariz–, los participantes recordaban mejor los segundos.



USAR LA NARIZ ES LO MÁS SANO

La respiración nasal, en cambio, es nuestra manera natural de oxigenarnos –piensa que la nariz está preparada



anat6micamente para cumplir esta funci3n—y sus ventajas para la salud son muchas:

- **El aire llega a los pulmones en las mejores condiciones.** “La respiraci3n nasal acondiciona, humidifica y atempera el aire y, gracias a ello, aprovechamos mejor la capacidad respiratoria”, explica a SABER VIVIR el doctor Anitua.

M3s ventajas

Si respiramos por la nariz, el aire se calienta hasta los 32°. Esto protege a las mucosas, fundamentales para evitar ciertas infecciones.

- **La nariz, adem3s, filtra y limpia el aire.** Lo hace atrapando las microp3rticulas nocivas que puede transportar gracias a unos filamentos (vibrisas) y a la mucosidad. Pero, adem3s, los senos nasales producen un gas (3xido n3trico) que colabora con nuestras defensas a la hora de combatir las infecciones. Este 3xido

Retener el aire unos segundos puede ayudarte a aumentar tu capacidad pulmonar

tambi3n ayuda a los pulmones a absorber m3s ox3geno, un gas imprescindible para que todas las c3lulas del organismo puedan vivir (ver *As3 funciona* unas p3ginas m3s adelante).

SI COGES AIRE POR LA BOCA

Aunque lo natural es respirar por la nariz, “m3s del 50 % de la poblaci3n lo hace por la boca”, afirma el especialista. Y si este mal h3bito se sostiene en el tiempo, los efectos pueden ser varios:

- **Puedes notar carraspeo en la garganta** porque, al respirar por la boca, el aire est3 m3s fr3o y no es tan h3medo, y esto hace que se reseque. “A veces, incluso, la persona siente como si tuviera un cuerpo extraño en la garganta”, nos cuenta la otorrino.

- **Los m3sculos del cuello se resienten**, porque no los usamos correctamente. “Esto puede provocar respiraciones no c3clicas, irregulares, y tambi3n problemas en la voz: afon3a, ronquera... Con el tiempo, incluso, pueden formarse n3dulos y p3lipos en las cuerdas vocales”, a3ade la doctora Cruz.



**DOCTORA
PAULA CRUZ**

Otorrino del Instituto de Cabeza y Cuello. Clínica Mi Tres Torres (Barcelona)

La especialista ¿HIDRATAS BIEN TU NARIZ?

❖ **¿Qué puede hacer que una persona no respire bien por la nariz?**

Primero hay que valorar si existe alguna alteración anatómica, tanto de la nariz como del cuello. Si no es así, mantener una correcta hidratación de la nariz es básico para corregirlo, con lavados o con sueros hidratantes.

❖ **¿Por qué hidratarla es tan importante?**

Para que la nariz acondicione el aire, las mucosas deben mantenerse siempre hidratadas. Cuando el moco está más seco de lo normal puede generar costras, que provocan una sensación de taponamiento. Y, ante esto, lo más fácil es abrir la boca.

❖ **¿Pueden ayudar las tiras adhesivas?**

Aunque hace años se pusieron de moda, actualmente sabemos que funcionan solo si hay un defecto anatómico en los orificios de la nariz, que se conoce como insuficiencia valvular.

• **Las bacterias de la boca se desequilibran** debido a esta sequedad constante. La saliva no puede llevar a cabo su función limpiadora con eficacia, y esto aumenta el riesgo de infecciones de encías, dientes, garganta u oído. También es más fácil que aparezca mal aliento.

• **Hiperventilamos y aparecen los mareos** porque el nivel de dióxido de carbono disminuye. "También puede provocar una sensación de que nos vamos a desmayar, o incluso una lipotimia", afirma la experta. Respirar de forma muy rápida también favorece "la hipertensión, el déficit de vitamina D o un mayor gasto muscular", puntualiza el doctor Anitua.

CUANDO LO HACES MAL DE NOCHE

Normalmente, quienes respiran con la boca por la noche no lo hacen únicamente debido a un mal hábito. "Suele haber otra causa detrás porque, al estar totalmente relajados y en un estado de inconsciencia, lo habitual cuando dormimos es hacer una respiración nasal", nos explica Paula Cruz.

• **No solo la sensación de boca seca** puede alertarte de que respiras mal mientras duermes, como ya sabes. Otras señales pueden ser despertarte con frecuencia durante la noche, levantarte con una sensación de cansancio o de cabeza embotada o con cierta ronquera.



La nariz es capaz de inhalar hasta 60 litros de aire por minuto al hacer deporte

• **Para evitarlo**, el doctor Anitua aconseja dormir de lado, en posición fetal. Hacerlo boca arriba, en cambio, no es aconsejable, porque "muy probablemente nos obligará a respirar por la boca", advierte.

¿TUS HÁBITOS INFLUYEN?

A veces, solo cambiando pequeñas cosas de nuestro día a día podemos favorecer una correcta respiración.

• **Come poco a poco.** Cuando lo haces aceleradamente, además de alimentos, tragas aire, y esto puede llevarte a respirar de forma más rápida y menos profunda.

2 o 3 veces al día

Respira por la nariz de forma consciente. Utilizar recordatorios puede ayudarte al principio.

Cómo hacerlo

Inhala y exhala por la nariz, notando que el aire entra y sale, cada vez más poco a poco, de tus pulmones.



Ante un esfuerzo intenso...

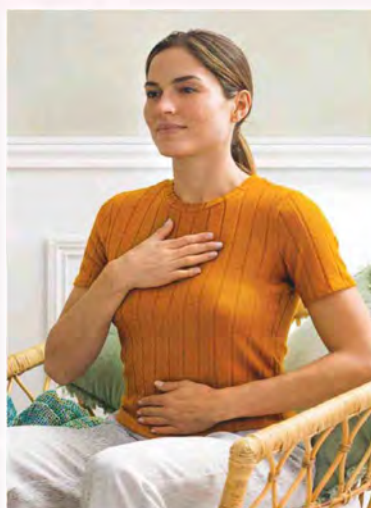
- **Respiramos por nariz y boca.** Y lo hacemos porque nuestros músculos necesitan mucho más oxígeno.
- **Pero si el ejercicio es moderado** lo ideal es respirar solo por la nariz, y hacerlo de forma pausada. Así, la sensación de cansancio es menor.

Compruébalo en pocos minutos

¿ES SUFICIENTEMENTE PROFUNDA?

Este sencillo ejercicio te ayudará a reconocer cómo es tu respiración y qué debes hacer para mejorarla.

- Sentada en una posición muy cómoda, con la espalda recta y los hombros relajados, pon una mano sobre tu pecho y la otra sobre la parte alta de la barriga.
- Mientras inspiras y sueltas el aire, debes centrar tu atención en el movimiento de tus manos.
- Si la mano que más sube y baja es la que tienes en el pecho, tu respiración es poco profunda. Esto puede hacer que tus pulmones reciban menos oxígeno.
- Para corregirlo, vuelve a inhalar e imagínate cómo el aire llega a tu abdomen antes de soltarlo.



• Bebe agua con frecuencia.

Ten en cuenta que el cuerpo gasta unos 400 ml de agua al día en respirar. Por eso, para oxigenarte bien es básico hidratarte correctamente.

• Intenta rebajar tus niveles de estrés.

Cuando estás nervioso es cuando debes respirar mejor. No solo porque en ese estado necesitas más aire, sino porque hacerlo bien te calmará. "Respirar por la nariz con una frecuencia adecuada es el mejor ansiolítico que tenemos a nuestro alcance, y puede ayudarnos a regular tanto nuestras emociones como nuestra actividad diaria", apunta Eduardo Anitua.

• Crea un ambiente húmedo en casa.

Hazlo utilizando un humidificador o rociando de vez en cuando con un ambientador líquido suave.

• No te automediques.

Ciertos fármacos, como los relajantes musculares, los tranquilizantes o los antidepresivos, relajan los músculos en general, y esto también afecta a los del cuello y la garganta. "Al no poder contraerse lo suficiente, la opción fácil que tiene el cuerpo es coger aire por la boca y no por la nariz", afirma la doctora Cruz.

Si pese a todos estos consejos sigues teniendo dificultades para respirar bien, acude a tu médico sin dudar. No olvides que, "con una correcta rehabilitación y con constancia, el hábito de respirar se puede cambiar", nos recuerda la otorrino.



Qué ocurre en cada respiración

Respiramos unas 20.000 veces al día y es mucho más que dejar entrar aire: haciéndolo, las células eliminan desechos acumulados

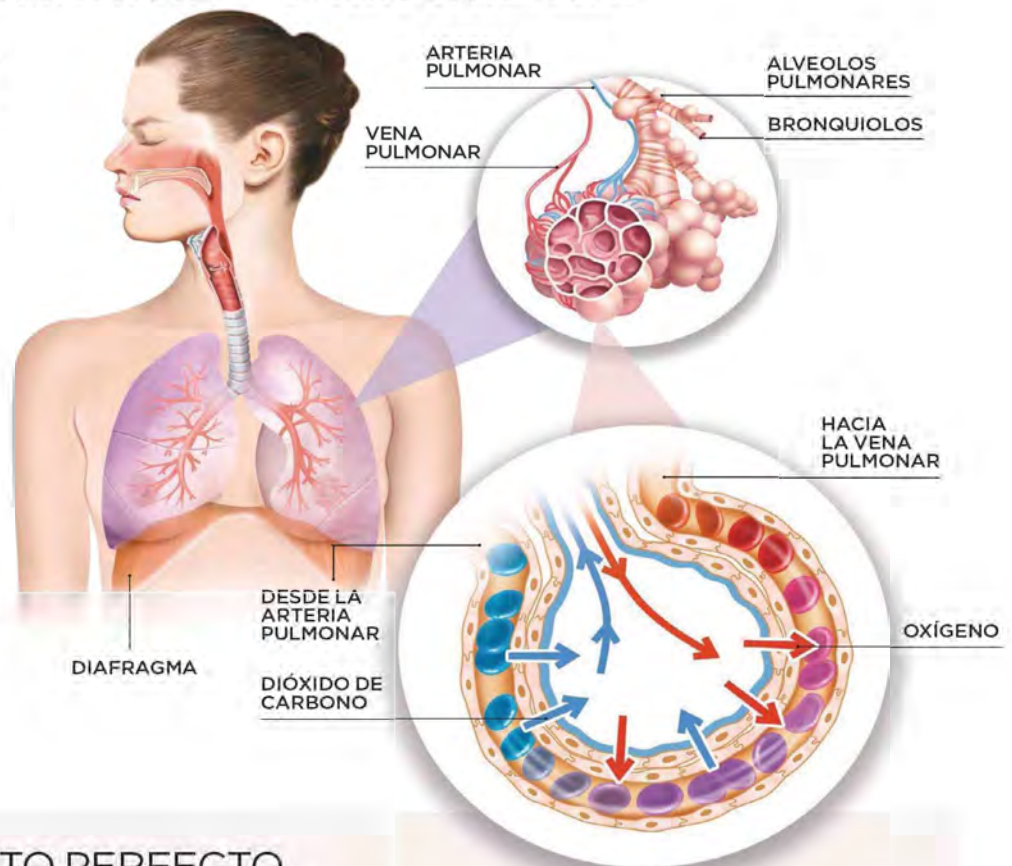
EL RESORTE NECESARIO

- **El diafragma** es un músculo de forma abovedada que separa la cavidad torácica de la abdominal.

- **Al inspirar**, se contrae y se mueve hacia abajo. La caja torácica se abre y el aire entra en los pulmones.

- **Al espirar**, se relaja y sube. Disminuye el volumen de la caja y el aire sale.

- **Cada minuto** entran y salen de nuestros pulmones entre 5 y 8 litros de aire.



UN CIRCUITO PERFECTO

Al inspirar, el oxígeno entra

Cada vez que respiramos aire, el oxígeno (O₂) atraviesa la fina capa que recubre los alveolos pulmonares (pequeños sacos situados en el extremo de los bronquiolos) y llega a los

glóbulos rojos de la sangre. Las venas pulmonares llevan esa sangre rica en oxígeno a la aurícula izquierda del corazón. Este la bombea a todo el organismo y a cada una de las células.

Al espirar, el dióxido sale

Las células generan dióxido de carbono (CO₂), un gas que en exceso nos puede enfermar, y cada segundo sale de las células y pasa a los capilares, donde se disuelve en el plasma

sanguíneo. La arteria pulmonar lleva la sangre cargada de dióxido desde el ventrículo derecho del corazón a los capilares que rodean los alveolos, el CO₂ entra en ellos y se expulsa.