

ACUÉRDATE DE RESPIRAR

Conformarse con tomar aire de manera automática no es suficiente. La función respiratoria ha de trabajarse no solo para estar vivos, sino para vivir más y mejor **ALEJANDRA RODRÍGUEZ**

Te quiero más que al aire que respiro», «necesito tranquilizarme y respirar», «respira hondo y sigue adelante», «si no estás me falta el aire»... estas y otras muchas frases hacen alusión a lo esencial que es respirar. Quizá parezca una obviedad remarcar esta importancia, dado que se trata de una función vital sin la que no podemos vivir más allá de unos pocos minutos. Sin embargo, quizá por tratarse de un acto reflejo hemos dejado de prestarle toda la atención que se merece. Y buena prueba de ello es que cada vez más especialistas alertan sobre lo importante que es mimar un poco más nuestra función respiratoria.

«Hay mucha conciencia de la importancia del corazón, que se ha erigido en el motor del organismo porque es el que bombea la sangre a todo el cuerpo. Sin embargo, los pulmones son tan importantes, si no más, puesto que estos órganos son los que se encargan de filtrar la sangre para dotarla del oxígeno que posteriormente llegará a todos los rincones. Además, los pulmones juegan un papel defensivo fundamental, ya que están en contacto con el exterior y, por tanto, muy expuestos a la acción de virus, bacterias y otros agentes nocivos ante los cuales tienen que ejercer una férrea resistencia», explica el doctor Nicolás Gómez Mangado, jefe de servicio de neumología de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

Los números parecen refrendar las palabras del especialista que recuerda que las enfermedades cardiovasculares suponen la primera

causa de mortalidad en el mundo desarrollado, pero no se suele tener en cuenta que muchas de estas patologías, o los factores de riesgo que las desencadenan, están relacionadas directamente con la respiración. Obesidad, hipertensión, deficiencias circulatorias, diabetes... se ven agravadas cuando la función respiratoria está perjudicada o viceversa. Eso por no hablar de los 300 millones de asmáticos que hay en el mundo; una cifra que va a seguir aumentando vertiginosamente según la OMS debido sobre todo al incremento del tabaquismo en países en vías de desarrollo y a la creciente contaminación ambiental. Tampoco es una cuestión menor la de los afectados por Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), una enfermedad respiratoria directamente relacionada con el tabaco que anualmente se lleva por delante la vida de 18.000 españoles al tiempo que mina el bienestar de otros miles.

«Tampoco debemos perder de vista la apnea del sueño», apunta el neumólogo. Esta patología, caracterizada por interrupciones de la respiración durante el descanso nocturno, no está cifrada en toda su dimensión, aunque se sabe de su implicación en muchos accidentes de tráfico y de su estrecha interrelación con dolencias cardiovasculares (los que sufren apnea del sueño tienen más riesgo de ictus e infarto, por poner solo dos ejemplos). El caso es que, bien porque pasa desapercibida durante el sueño, bien porque el afectado no es consciente de la gravedad de este trastorno más allá

de las molestias que causan sus ronquidos a quien duerme a su lado, lo cierto es que los expertos calculan que apenas el 10% de los que padecen apnea del sueño están correctamente diagnosticados, y eso tampoco significa que estén siguiendo el tratamiento pautado por el médico especialista.

En resumen, que en la asignatura de respirar la población general recibe un rotundo necesita mejorar. «Efectivamente, casi todo el mundo tiende a hacer la respiración cotidiana bajo mínimos. No aprovechamos nuestra capacidad respira-

toria y eso se traduce en nuestra salud a muchos niveles; uno de los más evidentes es el postural», defiende Luis García, fisioterapeuta y osteópata de la clínica iQtra Medicina Avanzada de Madrid. Este especialista llama la atención sobre el hecho de que las personas cuya respiración es esencialmente clavicular o torácica suelen cansarse pronto porque sus respiraciones son cortas y jadeantes, algo que no es suficiente para oxigenar correctamente sus tejidos. Progresivamente, las personas con este tipo de respiración desarrollan un patrón postural denominado Escapulum anterior, o lo que es lo mismo, los omóplatos y las estructuras colindantes están más adelantadas con respecto a la cintura pélvica (vistas de perfil) y por compensación surgen lordosis cervicales. Estas curvaturas patológicas de la zona cervical acaba causando dolores de cuello y numerosas dolencias de garganta, tales como anginas, afonías, faringitis... debido al excesivo tono de la musculatura del cuello.

Los problemas no acaban ahí, dado que una curvatura anómala del cuello repercute en toda la longitud vertebral que, por lo tanto, también se ve afectada. «En estas personas no

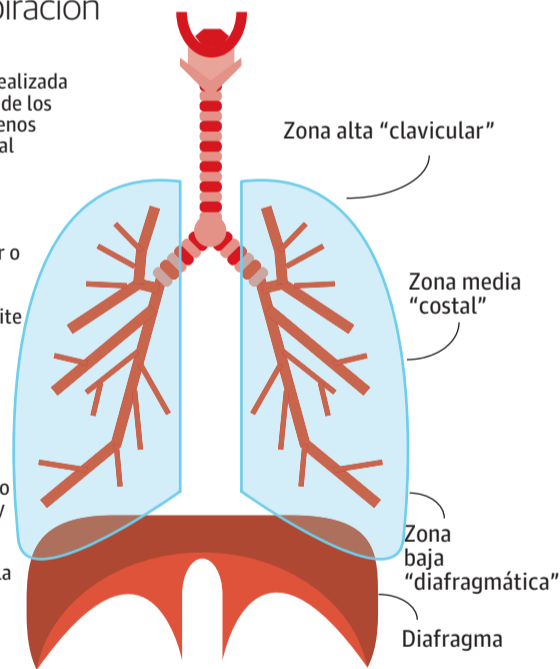
es raro encontrarse con tensión fascial a nivel torácico, problemas lumbares, hernias discales, ciáticas...», enumera García, quien relata a continuación las alteraciones derivadas de realizar una respiración donde prima la zona abdominal baja. «Son pacientes que parecen estar siempre cansados, cuyos hombros están caídos y sacan incluso un poco de chepa; es como si en lugar de estar de pie se hubieran dejado caer. Su patrón postural se llama Escapulum posterior y repercute en un adelantamiento excesivo de la cabeza y sus consecuentes cervicalgias, molestias en la deglución, tendinitis en la zona de los hombros y dolores en la zona lumbar, entre otros», apunta el especialista, que destaca el papel primordial de la respiración en los tratamientos que administra a sus pacientes. «Siempre que se lleva a cabo un tratamiento osteopático revisamos el diafragma [principal músculo inspirador]. Este tiene fibras esternales, costales, vertebrales, dorsolumbares y lumbares; su inervación parte del nervio frénico (a ambos lados del cuello). Además, el diafragma está atravesado por el esófago, la arteria aorta abdominal, la vena cava inferior, los nervios simpáticos y el sistema linfático. También está relacionado a nivel visceral con el estómago, el hígado y el colon», recita García. Sabiendo todo eso, resulta imposible seguir restando peso específico a nuestra función respiratoria.

«Confiar en que nuestro cuerpo ya se encarga por sí mismo de respirar no es suficiente; hay que 'entrenar' la función respiratoria como se hace con cualquier músculo porque de lo contrario se atrofia y aparecen los problemas», explica el doctor Gómez Mangado. Como en otras muchas funciones de nuestro organismo, la clave de este entrenamiento no es otra que practicar ejercicio aeróbico de intensidad moderada de manera regular. No se trata de llegar a la extenuación porque obtendríamos el efecto contrario al que perseguimos, pero sí demandar a nuestro sistema respiratorio un poco más de lo acostumbrado dado que de esta forma, nuestro organismo responderá mucho mejor.

Así que ahora, ya sabe, toma aire... y respira.

Tipos de respiración

- 1. Clavicular:** es la realizada por la parte superior de los pulmones. Provee menos cantidad de oxígeno al organismo.
- 2. Costal:** siempre acompañada de una respiración clavicular o abdominal.
- 3. Abdominal:** permite mayor ingreso de oxígeno que las anteriores.
- 4. Respiración completa:** total llenado de los pulmones, incluyendo la parte baja, media y alta de los mismos. Se realiza de forma pausada y sin forzar la capacidad pulmonar.



COLPISA/R. C.

CONSEJOS PARA LA RESPIACIÓN

► **Preste atención.** Aproveche rutinas diarias (justo al despertarse, al irse a la cama, estando bajo la ducha, caminando por el parque...) para hacer cinco respiraciones profundas inhalando por la nariz, cogiendo todo el aire posible, expanda la caja torácica, abra las costillas y sienta cómo el aire llega al abdomen. Suelte el aire lentamente por la boca y vacíese poco a poco. Repita la operación cinco veces. Es una operación que requiere de apenas tres minutos y mejora la capacidad respiratoria progresivamente; además de contribuir a tomar

conciencia de la propia respiración.

► **Ejercicio físico regular.** Como cualquier otro músculo, el sistema respiratorio necesita 'entrenamiento' para que los pulmones se expandan, el diafragma esté tonificado y la oxigenación de los tejidos sea mejor. No hace falta dejarse la piel, pero sí notar que el ritmo respiratorio es más rápido en los momentos de mayor esfuerzo. No se olvide de hacer ejercicio en un entorno limpio alejado de los mayores focos de contaminación (tráfico, fundamentalmente).

► **Alimentación.** Una dieta rica en frutas y verduras está cargada de antioxidantes que protegen el tejido respiratorio del estrés oxidativo.

► **No fumar.** El tabaquismo es quizá el enemigo número uno de nuestros pulmones, incluso si es nuestro entorno el que fuma. Ser fumador pasivo también deteriora la función respiratoria.

► **Ojo con la contaminación.** Hay que evitar, en la medida de los posible, exponerse lo máximo a la contaminación ambiental y a

productos tóxicos (vapores, líquidos, emanaciones, gases...) sin la adecuada protección.

► **Trate la apnea.** Si tiene constancia de que ronca o si en algunas ocasiones se ha despertado repentinamente por la noche por culpa de la falta de aire acuda a un neumólogo para instaurar un tratamiento contra una posible apnea del sueño. Esta dolencia deteriora notablemente la capacidad respiratoria y es un claro factor de riesgo cardiovascular.

► **Prevención.** En los meses más

fríos hay que proteger con especial cuidado las vías respiratorias altas, ya que una infección en principio leve puede derivar en problemas respiratorios serios. Vacúnese contra la gripe si se encuentra en grupos de riesgo y cuide nariz y garganta de las bajas temperaturas.

► **Haga yoga.** Además de innumerables beneficios para su salud física y mental, en yoga le enseñarán modalidades de respiración ventajosas para todo el organismo, además de que tomará conciencia de su propia respiración.



Un joven realiza ejercicios de estiramiento de Pilates, con la ayuda de su monitor. :: R. C.

Una respiración superficial y jadeante oxigena mal los tejidos, lo que provoca la aparición temprana de fatiga muscular: tirones, calambres y lesiones

se o que simulan sujetar un rulo entre sus omóplatos para enderezar la espalda», refiere Giner.

Adiós a los tirones

Por su parte, Fernandes especifica que «a medida que los pacientes progresan, logramos que el movimiento sobre la respiración les enseñe una serie de cambios destinados a estabilizar su sistema musculoesquelético que se vuelven inconscientes cuando se acaba la clase». Es entonces cuando la denominada sabiduría fisiológica toma el relevo y lo que antes se hacía con gran esfuerzo se asimila de tal forma que acaba saliendo solo. «Este es el objetivo final que perseguimos, ya que esta transformación positiva es la que perdura en el tiempo y la que de verdad cura al paciente», agrega.

Giner insiste en que, incluso obviando los beneficios sobre la ansiedad, el estrés y el bienestar mental, nos interesa practicar una respiración consciente. Hacerlo bajo mínimos en cualquier actividad física repercute en el acortamiento del diafragma, lo que provoca una respiración superficial y jadeante que oxigena mal los tejidos. Eso a su vez provoca la aparición temprana de la fatiga muscular que se traduce en calambres, tirones y lesiones de diversa índole. «Yo lo experimenté con el buceo. Afronté una distancia demasiado larga para la que no estaba preparada. Lo pagué en forma de desgarró muscular», concluye.

Joseph Pilates decía que «la respiración es la primera acción que realizamos en la vida y también la última. Una respiración vaga e incompleta te acerca a la enfermedad».

ENTRENAMIENTOS DONDE PRIMA LA RESPIRACIÓN

El yoga y el Pilates son dos disciplinas que nos hacen tomar consciencia de la forma en la que deberíamos tomar y expulsar el aire

■ A. RODRÍGUEZ

Cualquier entrenador personal o especialista en deporte y actividad física seguro que ensalza las virtudes de la respiración a la hora de evitar lesiones y sacar el máximo rendimiento a cualquier actividad deportiva. Sin embargo, en los últimos tiempos estamos asistiendo al auge de disciplinas en las que la respiración no es únicamente un medio para entrenar mejor, sino el eje sobre el

que giran todos los demás aspectos de la misma.

El centro Sivananda de Madrid, uno de los acreditados internacionalmente para impartir la filosofía del yoga Vedanta, defiende que la respiración es un pilar esencial del yoga y explica que a través de la respiración yóguica (combina respiración clavicular, torácica y abdominal) llega a obtenerse el control sobre la mente. Practicantes de otras modalidades de yoga afirman que en esta práctica la relajación es todo un arte y la respiración una ciencia.

Ana Fernandes, fisioterapeuta e instructora de Pilates en la clínica iQtra de Madrid destaca, asimismo, las bondades de la respiración a la hora de aunar el bienestar mental y físico. «La respiración consciente que

se practica en Pilates, por ejemplo, contribuye a llevar al máximo la capacidad corporal de estiramiento, representa un factor decisivo a la hora de liberar tensiones y a los fisioterapeutas nos ayuda mucho a mejorar el tratamiento de los pacientes que vienen a la consulta con determinados dolores posturales. De hecho, este método actualmente es un aliado fundamental en nuestra profesión».

«La respiración es la herramienta más primitiva y simple que tenemos para conectar con nosotros mismos, ser conscientes del aquí y el ahora. Nos ayuda a frenar y a deshacernos de la ansiedad y el estrés al tiempo que exprimimos las posibilidades de cada ejercicio», coincide María Giner, entrenadora personal y moni-

tora de Pilates en The Pilates Club (Madrid). La experta subraya que si la respiración en Pilates no es correcta, la calidad de la ejecución se resiente e incluso puede resultar imposible llevar a cabo el ejercicio completo, ya que a través de la respiración se estabiliza el core (cinturón abdominal del cuerpo), que es desde donde se controla el esfuerzo que se hace en cada momento.

Ambas expertas señalan que los beneficios de la respiración que se enseña en Pilates no es valiosa únicamente para que el paciente o alumno (según el caso) pueda hacer correctamente los ejercicios. A través de las indicaciones verbales, las correcciones táctiles y las imágenes visuales la persona que practica Pilates acaba integrando este tipo de respiración y el movimiento consciente en su vida cotidiana. «Es muy frecuente que los alumnos me digan que de vez en cuando se acuerdan de hacer dos o tres respiraciones profundas a modo de descanso, que hacen el intento de crecer para estirar-

Cuando tu escalera se convierte en una dificultad existe una solución

Llame ahora

Incisa suministra e instala las sillas elevadoras de Stannah, las cuales se ajustan a la escalera existente, independientemente de que sean rectas o curvas, sin obras ni molestias.

Cada una de las sillas elevadoras están fabricadas con un gran esmero y precisión disponiendo de asiento y reposapiés plegables, además de una gran variedad de materiales y acabados. Nuestro servicio técnico a nivel nacional realiza las instalaciones con mucha rapidez.

- ✓ Escaleras rectas o curvas
- ✓ Instalación sobre los peldaños, no en la pared
- ✓ Variedad de diseños y colores para adaptarse a la decoración
- ✓ Dos años de garantía
- ✓ Financiación disponible
- ✓ Servicio post venta en toda España

Llame hoy para que le asesoremos gratuitamente.

Teléfono gratuito

900 101 336
www.incisa.es EXT 132

INCISA
parte del grupo Stannah

PARA MÁS INFORMACIÓN ENVÍE ESTE CUPÓN A: INCISA - Eduardo Marquina, 26 - 08911 Badalona (Barcelona)

Nombre

Dirección

Email

Teléfono

Ext. 132