

La prevención de muchas enfermedades, en especial las degenerativas crónicas, pasa por la modificación de hábitos auto-destructivos que poco a poco nos van minando la salud. Nos dan consejos para hacer ejercicio, para alimentarnos mejor, pero en pocas ocasiones nos orientan sobre un aspecto clave para una buena salud: respirar correctamente. Podemos permanecer mucho tiempo sin comer, unos días sin beber, pero sin respirar no podemos pasar de unos minutos. La vida depende del oxígeno.

El aire que entra en los pulmones lleva oxígeno que es captado por la sangre a través de los alvéolos pulmonares, pequeñas celdillas recubiertas de capilares sanguíneos, en los que se realiza el intercambio gaseoso, se toma el oxígeno del aire y se expulsa el anhídrido carbónico y otros gases. Los pulmones están constituidos por millones de alvéolos que son el punto final de las vías respiratorias, de los bronquios y bronquiolos.

Si pudiésemos extender todos los alvéolos, la superficie de los pulmones sería equivalente a la de una pista de tenis. Una respiración correcta que utilice toda la capacidad de nuestros pulmones garantiza una correcta oxigenación de los tejidos.

MALA OXIGENACIÓN

Sin embargo, el modo de vida actual no favorece una buena respiración. Al contrario, es superficial, rápida e incompleta. Sólo se aprovecha una parte de la capacidad pulmonar y no se logra una buena oxigenación, clave para favorecer los procesos metabólicos y de oxidación, y para ayudar a mantener jóvenes y en buen estado los tejidos del organismo.

En los fumadores, la hemoglobina de los glóbulos rojos, que transporta el oxígeno, se combina mejor con el monóxido del tabaco que con el oxígeno, y se forma carboxihemoglobina, que se traduce en una oxigenación de los tejidos deficiente.

La mejor forma

Una respiración correcta y completa precisa de una técnica sencilla y repleta de beneficios

TIPOS DE RESPIRACIÓN

Una respiración completa y correcta supone movilizar bien todas las estructuras mencionadas, algo que, por desgracia, no suele ocurrir. Así, hablamos de:

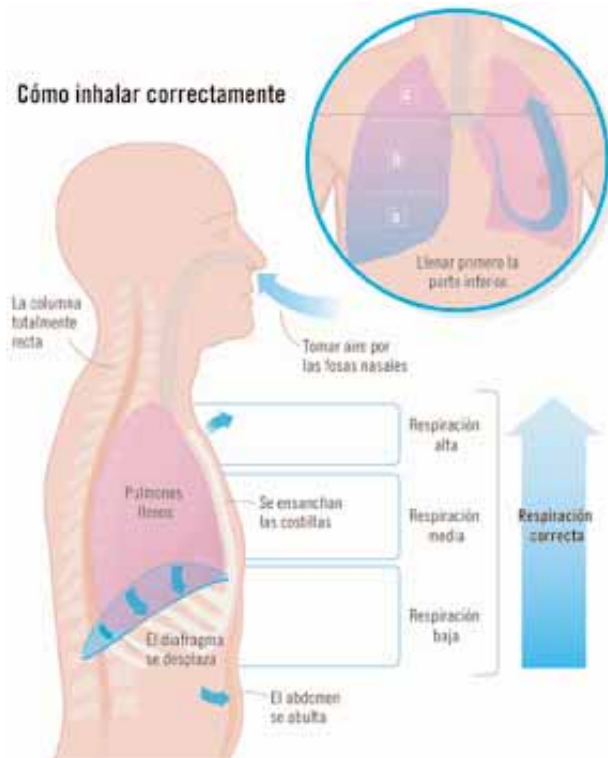
RESPIRACIÓN ALTA O CLAVICULAR: los músculos del cuello tiran de las costillas superiores hacia arriba, y éstas arrastran a las demás. Abdomen y diafragma intervienen poco. Es la peor forma de respirar, gasta mucha energía y se obtiene poco rendimiento.

RESPIRACIÓN MEDIA O INTERCOSTAL: aunque mejor que la anterior, es también deficiente. Las costillas y el diafragma se levantan ligeramente y el pecho se dilata parcialmente. Es la forma habitual de respirar de muchas personas.

RESPIRACIÓN BAJA O ABDOMINAL: es más profunda que las anteriores, y la mejor de las tres. El diafragma es un músculo potente situado entre tórax y abdomen que en reposo está arqueado hacia arriba; cuando se contrae se aplana, hace presión sobre los órganos abdominales a los que empuja hacia fuera, por lo que se abomba el abdomen.

RESPIRACIÓN COMPLETA: pone en marcha todas las anteriores, todos los músculos respiratorios entran en juego, permitiendo un completo llenado y vaciado de los pulmones. El aire movilizado puede ser de hasta un litro o más en cada respiración.

Cómo inhalar correctamente



EJERCICIOS SENCILLOS

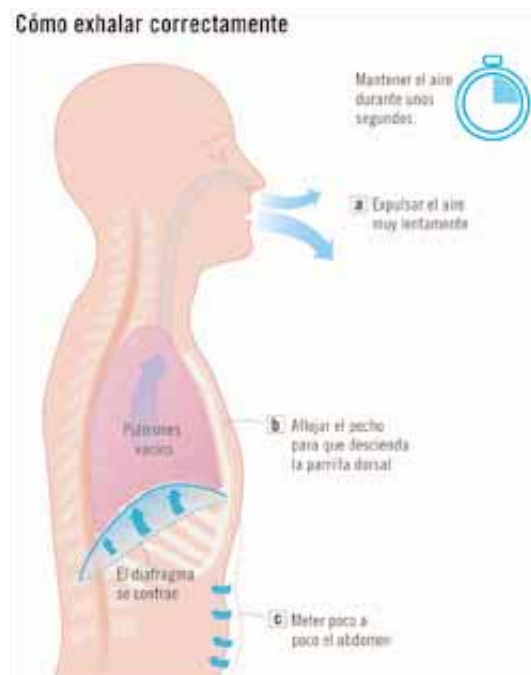
Aprender a respirar correctamente y corregir malos hábitos es sencillo. Al principio es conveniente entrenarse practicándolo varias veces al día. Para ello sólo se precisa de unos minutos. Se puede hacer en casa, en el trabajo, mientras camina y en cualquier circunstancia, o bien dedicándole una sesión de ejercicios como los que describimos a continuación.

- 1º De pie o sentado, con la columna erecta, derecha, y respirando siempre por las fosas nasales, se inhala llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtiene poniendo en juego el diafragma. Cuando desciende, hace que se abombe el abdomen, se eleven las costillas inferiores, esternón y pecho, para finalizar llenando la parte alta de los pulmones alzando la parte superior del pecho, como si tirase del cuello. Aunque aparentemente puede parecer que esta respiración consiste en tres movimientos distintos, con un poco de práctica verá que sólo es uno y que la inhalación es continua.

de tomar oxígeno

RESPIRACIÓN

Cómo exhalar correctamente



- 2º Una vez finalizada la inhalación, que dura un par de segundos, retenga el aire algunos segundos.

- 3º Exhalar muy despacio metiendo poco a poco el abdomen y descendiendo la parrilla costal hasta expulsar todo el aire para aflojar al final el pecho y el abdomen.

Con un poco de práctica esta forma de respirar se ejecutará casi automáticamente. Al principio, en las primeras sesiones, se puede practicar frente a un espejo, colocando una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax, de manera que se puedan ver y sentir los movimientos, lo que ayudará mucho a comprender el mecanismo de la respiración completa y a conocer mejor nuestro cuerpo.

El ejercicio puede durar lo que uno quiera y repetirlo varias veces al día porque es compatible con cualquier otra actividad. Hay una larga serie de ejercicios respiratorios, todos ellos muy relajantes y que se utilizan también para combatir el insomnio practicándolos antes de acostarse. Son también muy eficaces en momentos de tensión y de estrés, gracias a su efecto sedante.