

OCTUBRE 09

PROYECTOS AIRE

EMPIEZA RESPIRO: "FISIOCLASES" Y ACTIVIDADES QUE MEJORAN LA SALUD INFANTIL

La Fundació Roger Torné inaugura [Respiro 09/10](#) este mes de octubre, unas jornadas lúdico-educativas para niños y niñas que tienen lugar **todos los sábados de octubre a junio** en el Parc Natural del Montseny.

Ya [hemos expuesto en otro artículo de Inspira](#) en qué consiste el programa [Respiro](#) y cómo los niños que participan en él obtienen una mejora de su bienestar a través de la educación respiratoria y de las actividades que se desarrollan en un entorno donde predomina el aire puro. Sin embargo, coincidiendo con el inicio de este curso, queremos incidir en los beneficios de la fisioterapia respiratoria, poniendo nuestra atención en el interior del organismo, lo que para éste significa respirar y cómo, a través de la respiración, se puede obtener una mejora sustancial de la salud.



Si nos atenemos a definiciones académicas, respirar se puede definir como un proceso involuntario y automático, a partir del cual se extrae el oxígeno del **aire inspirado** y se expulsan los gases de desecho con el **aire espirado**. Podríamos decir, simplificando, que la función básica de la respiración es limpiar. Con el oxígeno inhalado los pulmones purifican la sangre y de esta forma las células reciben la energía que necesitan.

Acostumbramos a asociar a los pulmones y el resto de los órganos del aparato respiratorio al acto de respirar, pero en este proceso están involucrados, además, una serie de músculos. El diafragma es el principal; pero también la musculatura asociada a la caja de las costillas y los abdominales. La respiración es llevada a cabo por estos músculos que literalmente cambian el volumen de la cavidad torácica y al hacerlo crea presiones negativas y positivas que mueven el aire dentro y fuera de los pulmones.

Dependiendo de los tiempos e intensidades de inhalación, retención y espiración podemos decir que existen diferentes **tipos de respiración**:

La respiración alta o clavicular, también llamada **superficial**, es la que, al producirse la inspiración, se ensancha la zona del cuerpo por encima del pecho, a la altura de las clavículas, como si el aire se dirigiera hacia los hombros. Los músculos del cuello tiran de las costillas superiores hacia arriba. Abdomen y diafragma intervienen muy poco. Es una respiración poco eficiente en el sentido de que gasta mucha energía obteniendo poco rendimiento. Es la respiración habitual de alguien asustado o con mucha tensión.

La respiración media o intercostal es aquella que provoca una apertura de las costillas dilatando la zona media del pecho al inspirar. El diafragma interviene más que en la anterior y se trata de una respiración más eficiente que aquella. Es la que realizamos normalmente de forma inconsciente.

La respiración baja o abdominal, denominada también **respiración profunda**, consiste en dilatar el vientre al inspirar, dirigiendo el aire hacia la zona del estómago. Interviene fundamentalmente el diafragma. Es la más eficiente de las tres a nivel de rendimiento y necesita de práctica, ya que no estamos habituados a respirar de esta forma.

Por tanto, la forma en que respiremos incide en diferentes músculos de nuestro cuerpo y, de hecho, en todo nuestro organismo.



Foto: [alessandro pucci](#) (Flickr)

Por otro lado, nuestro estilo de vida ha cambiado, hemos incorporado hábitos que inciden en la salud respiratoria de nuestros niños. Por ejemplo, la edad media para entrar en la guardería es de seis meses, lo que supone que la edad de contagio de otros niños es baja. Además, se han desarrollado más virus respiratorios (VRS) y han aumentado los problemas alérgicos. Estos trastornos pueden terminar desarrollando enfermedades respiratorias crónicas como el asma.

A nivel ambiental los niveles de contaminación aumentan en nuestras ciudades, lo que produce inflamación de los bronquios y, en el caso de los niños, el efecto se agrava debido a que ellos realizan más inspiraciones por minuto que los adultos, sin olvidar que los niños viven y respiran más cerca del suelo, que es, a la postre, donde se acumula más aire contaminado.

Como vemos, una alteración de los órganos que intervienen en el proceso respiratorio, o agentes externos o internos que modifican negativamente este proceso provocan múltiples patologías.

Las técnicas de **fisioterapia respiratoria** y del **yoga** que se imparten, en forma de juegos, en [Respiro](#) se pueden utilizar, por tanto, como tratamiento y método de prevención de enfermedades de origen respiratorio.

La fisioterapia respiratoria incluye diferentes técnicas. Por un lado, los procedimientos empleados para **eliminar las secreciones** y mucosidad que impiden al niño respirar y, por otro lado, **ejercicios respiratorios** cuyos objetivos son mejorar los diámetros pulmonares, el intercambio gaseoso y la función de los músculos respiratorios, así como conseguir mayor tolerancia al ejercicio y mayor resistencia a la fatiga muscular, utilizando los diferentes tipos de respiración para fortalecer los diferentes grupos musculares y actuar de forma efectiva en la eliminación de mucosidad y la oxigenación de la sangre.

Ejercitando la **respiración alta o clavicular** de forma adecuada, se fortalece la musculatura de la parte superior del tórax. Si se ejecuta correctamente la **respiración media o intercostal**, dirigiendo lentamente el aire por la nariz hasta la parte media del tórax en la inhalación y exhalando durante aproximadamente el mismo tiempo, se ensancha la caja de las costillas y se dilata la zona media del pecho. En el caso de la **respiración profunda o abdominal**, ésta se hará correctamente si se inspira lentamente dirigiendo el aire hacia el abdomen y provocando un ensanchamiento de éste, como si fuera un globo. La espiración debe ser también pausada. De esta forma, con la respiración profunda se ejercitan los músculos abdominales y el organismo se relaja por efecto de una mayor oxigenación.

Las “fisioclases”, educación respiratoria para niños, son un instrumento no sólo para la curación sino también para la prevención y el fortalecimiento del aparato respiratorio. En ellas los niños aprenden, a través de juegos y casi sin darse cuenta, cómo trabajar correctamente toda su musculatura respiratoria, aumentando así la capacidad pulmonar y el recorrido de la columna vertebral. Y por supuesto aprenden a eliminar las mucosidades de los bronquios que impiden una buena respiración.

Este aprendizaje tiene como base fundamental el juego, ya que es la forma natural de aprendizaje en el niño, es necesario que se lo pase bien para que participe y practique. Una cadencia de **una vez a la semana** puede ser suficiente y la mayor parte de las patologías se curan en un año. Pero además esta terapia tiene un efecto preventivo en la repetición de las bronquitis asmáticas porque al fortalecer el cuerpo (músculos, digestión, columna vertebral, oxigenación), éste se vuelve más resistente a las agresiones microbianas o tóxicas del medio ambiente.



Otro beneficio de la práctica de una buena respiración es la relajación, con sus innumerables efectos positivos en todos los niños y, en especial, los hiperactivos. Sabemos que el cerebro requiere tres veces más cantidad de oxígeno que el resto del cuerpo, de forma que una respiración adecuada tiende a normalizar la función cerebral, reduciendo niveles excesivos de ansiedad. Una buena respiración favorece la relajación, por lo que los niños bajo su efecto se serenar, disminuye su agresividad y, en líneas generales, hemos podido constatar cómo aumenta la capacidad de concentración.

Además de la fisioterapia respiratoria, a la que dedicamos este artículo, en Respiro se organizan otras [actividades en plena naturaleza](#), yoga ([actividad de la que ya hablamos coincidiendo con el desarrollo de Airea](#)), las colonias de la Fundació Roger Torné y [talleres](#), cuyo objetivo es potenciar la relación del niño con el medio natural y fomentar los hábitos saludables y respetuosos con el medio ambiente.



Por tanto, [Respiro](#), además de ser una forma sana y divertida de emplear el tiempo libre de los niños, es una manera de mejorar su bienestar integral.

¿Qué puedo hacer yo? Aquí tienes algunas ideas:

- **Envía este artículo** a conocidos, amigos o familiares padres o tutores de niños a los que pueda interesar Respiro.
- **Remítenos** tus dudas o sugerencias sobre Respiro: inspira@fundrogetorne.org
- **Habla de Respiro** en cualquier medio al que tengas acceso. Si necesitas más información, contacta con nosotros y te la daremos encantados.

[ir a PROYECTOS AIRE](#)