

Conferencia AXA Exclusiv

La respiración, la asignatura pendiente de la salud

El doctor Joaquín Pérez Rull destaca la importancia y consecuencias de una mala respiración

“La respiración es la asignatura pendiente más ignorada en la sociedad a pesar de sus consecuencias sobre la salud y la repercusión sobre otras funciones y órganos”. Basándose en esta advertencia, el doctor Joaquín Pérez Rull, de la mano de AXA Exclusiv, impartió en Almería la conferencia “Respirar bien, vivir mejor”.

Pérez Rull, especialista en otorrinolaringología y cirugía cérvico-máxilo-facial por la Universidad de París, ofreció a los asistentes la oportunidad de conocer un poco más acerca de los problemas de salud relacionados con la respiración y les facilitó importantes consejos sobre apneas, alteraciones del sueño, ronquidos o los mejores métodos de respiración en niños: “Forzar, automatizar la respiración nasal y suprimir la respiración bucal patológica evita diversos síntomas como ronquidos, boca seca, carraspera, tos nocturna, rechineo dentario, congestión nasal, sensación taponamiento o acúfeno. Al respirar por la nariz, se evita la agresión aérea medioambiental desde la boca al pulmón, y se previene la inflamación y la infección de las vías aerodigestivas (rinitis, faringitis, laringitis, bronquitis...)”, aseguró el doctor.

Diversos artículos confirman el beneficio subjetivo y objetivo de respirar por la nariz y no por la boca. Se ha comprobado que los registros polisomnográficos nocturnos en pacientes roncadores y con apneas del sueño se reducen al respirar por la nariz y no por la boca, mejorando además el sueño reparador, la sensación de ahogo, pausas respiratorias, despertares o cansancio matinal.

“Al restablecer la respiración nasal se previenen diversas patologías inflamatorias e infecciosas de las vías aerodigestivas y además permite reducir o evitar abundantes tratamientos médicos dirigidos a los procesos inflamatorios e infecciosos. Igualmente permite evitar la cirugía en un elevado número de sujetos con ronquido y/o apneas del sueño”, según el doctor Pérez Rull.

Relaciones con los Medios:

Gema Rabaneda:	91 538 8603
Juan Jiménez:	91 538 8736
Marta Galán:	91 538 5730

El Grupo AXA es uno de los grandes grupos aseguradores de España, con un volumen de negocio total de más 2.500 millones de euros en 2012, AXA cuenta con 3 millones de clientes y 5,8 millones de pólizas. La compañía dispone de más de 7.000 puntos de asesoramiento y venta.

Síguenos en:

