

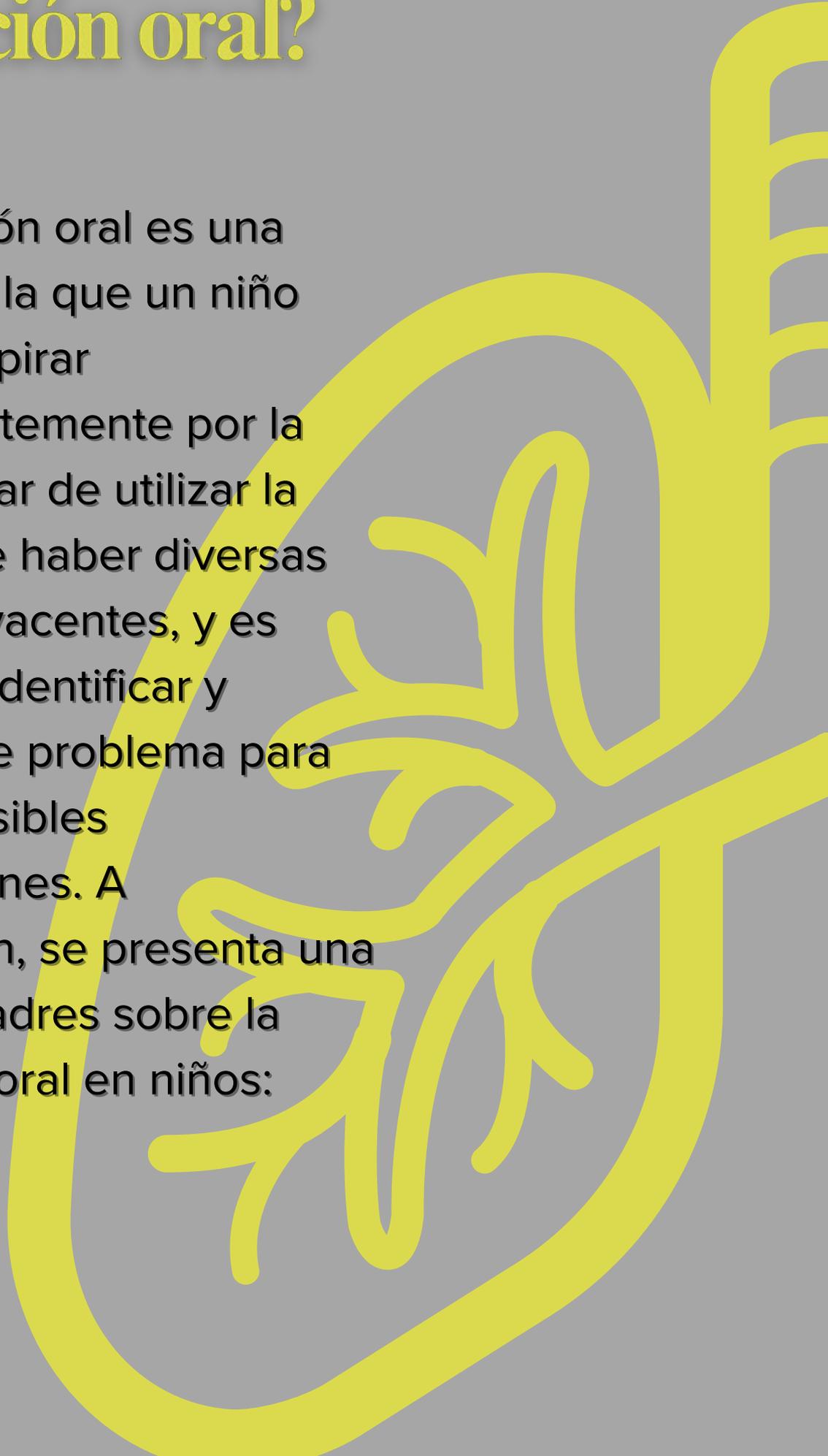
Guía para Padres sobre la Respiración Oral en Niños

"La nariz: tu portal hacia una vida llena de bienestar."

Por Noelia García Serrano
Logopeda, nº col: 46280

¿Qué es la respiración oral?

La respiración oral es una afección en la que un niño tiende a respirar predominantemente por la boca en lugar de utilizar la nariz. Puede haber diversas causas subyacentes, y es importante identificar y abordar este problema para prevenir posibles complicaciones. A continuación, se presenta una guía para padres sobre la respiración oral en niños:



¿Por qué es un problema?

La respiración oral en niños puede tener múltiples alteraciones y consecuencias que afectan no solo su salud física sino también su bienestar general.

Alteraciones
Dentofaciales

Problemas de
Crecimiento

Alteraciones
del Sueño

Problemas
Respiratorios

Alteraciones
Posturales

Alteraciones en
la Deglución

Problemas en
el Habla

Compromiso
del Desarrollo
Psicomotor

Problemas de
aprendizaje

Problemas de
salud general



Alteraciones Dentofaciales

Los niños que respiran por la boca en lugar de por la nariz pueden tener algunos problemas con sus dientes y cara.

- ✓ **Arcos Dentales Estrechos y Paladar Alto:** Algunos niños desarrollan un paladar en forma de cúpula y tienen menos espacio para sus dientes.
- ✓ **Mordida Abierta Anterior:** Esto significa que cuando cierran la boca, los dientes del frente no se tocan, dejando un espacio entre los dientes superiores e inferiores.
- ✓ **Maloclusión:** cuando los dientes de arriba y los de abajo no encajan correctamente al cerrar la boca..
- ✓ **Desarrollo Inadecuado de los Maxilares:** Los huesos de la cara pueden no crecer como deberían, lo que puede llevar a una cara más alargada y mejillas menos prominentes.
- ✓ **Sonrisa Gingival y Otros Cambios Faciales:** Algunos niños pueden mostrar más encías de lo normal al sonreír y tener ojeras.
- ✓ **Problemas de Salud Oral:** puede causar boca seca, lo que aumenta el riesgo de tener caries y enfermedades de las encías.

Problemas de Crecimiento



Retraso en el

crecimiento: debido a un sueño de mala calidad que interfiere con la liberación de hormona de crecimiento.

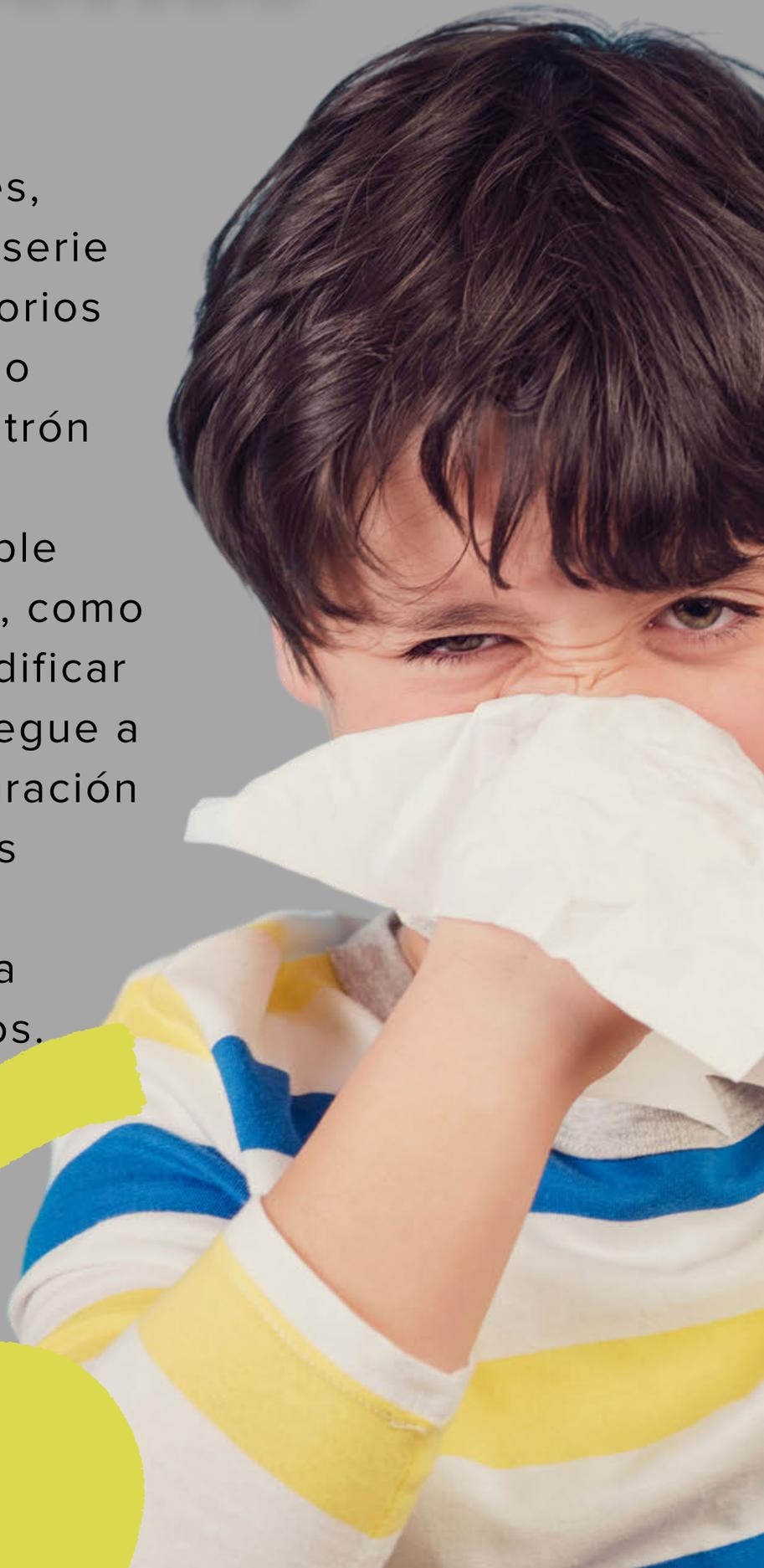


Nutrición y masticación:

Las dificultades para masticar debido a alteraciones estructurales de la boca pueden influir en la selección de alimentos más blandos y procesados y en la nutrición, impactando negativamente en el crecimiento y desarrollo.

Problemas Respiratorios

✓ Los respiradores orales, pueden enfrentar una serie de problemas respiratorios específicos derivados o agravados por este patrón de respiración. La respiración nasal cumple funciones importantes, como filtrar, calentar y humidificar el aire antes de que llegue a los pulmones. La respiración oral puede eludir estas funciones naturales y protectoras, llevando a problemas respiratorios.



Alteraciones del Sueño



Ronquidos y apnea del sueño: La respiración oral puede contribuir a la obstrucción de las vías respiratorias superiores, lo que aumenta el riesgo de ronquidos y apnea obstructiva del sueño (AOS). La AOS se caracteriza por pausas repetidas en la respiración durante el sueño, lo que reduce la calidad del sueño y puede llevar a somnolencia diurna, irritabilidad y problemas de concentración.



Reducción de la oxigenación: La respiración por la boca puede reducir la eficacia con la que el oxígeno es absorbido por los pulmones, lo que puede llevar a una menor oxigenación de la sangre durante el sueño. Esto puede afectar negativamente a la salud y contribuir al cansancio y la fatiga.



Alteraciones en el sueño REM: El sueño REM, es una fase crucial del ciclo del sueño, importante para el procesamiento de la memoria y la regulación emocional. Las interrupciones en la respiración pueden afectar negativamente la cantidad y calidad del sueño REM.

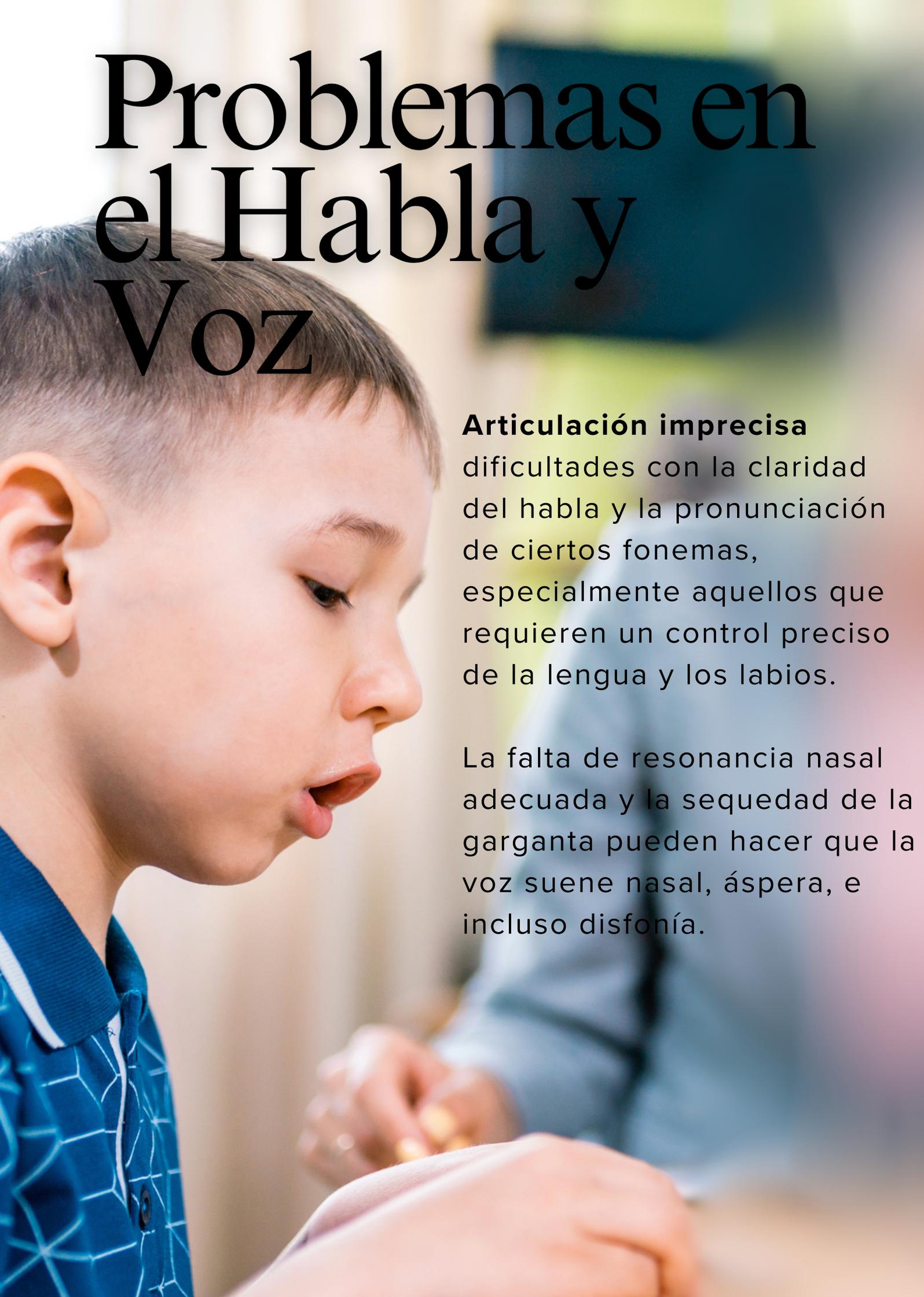


Despertares nocturnos: Los problemas respiratorios pueden causar despertares frecuentes durante la noche, a menudo sin que la persona sea consciente de ellos. Esto puede fragmentar el sueño y disminuir su calidad reparadora, llevando a somnolencia diurna y disminución del rendimiento.



Problemas conductuales y de aprendizaje: La falta de sueño reparador puede afectar negativamente el comportamiento, el estado de ánimo y la capacidad de aprendizaje en los niños, llevando a problemas como hiperactividad, dificultades de atención y rendimiento académico pobre.

Problemas en el Habla y Voz



Articulación imprecisa

dificultades con la claridad del habla y la pronunciación de ciertos fonemas, especialmente aquellos que requieren un control preciso de la lengua y los labios.

La falta de resonancia nasal adecuada y la sequedad de la garganta pueden hacer que la voz suene nasal, áspera, e incluso disfonía.



Alteraciones en la Deglución



Deglución disfuncional: el patrón de deglución se ve alterado, afectando el desarrollo oral y facial.



Cuando un niño respira por la boca debido a la obstrucción nasal o dificultades para respirar por la nariz, el patrón normal de tragar saliva puede verse interrumpido. Esto puede hacer que haya un exceso de saliva.

Alteraciones Posturales

✓ Cuando los niños desarrollan el hábito de respirar por la boca, pueden cambiar sin querer la manera en que sostienen su cabeza, empujándola hacia adelante. Este pequeño cambio puede parecer insignificante, pero con el tiempo puede provocar varios problemas. Primero, puede causar tensión, dolor y rigidez en el cuello y los hombros debido a que estos músculos trabajan más de lo normal para sostener la cabeza en esa posición no natural. Además, esta postura puede llevar a que la curvatura natural de la columna en el cuello, conocida como lordosis cervical, se exagere, afectando la alineación de la columna vertebral en general.

✓ Este hábito de respiración también puede influir en la posición de la mandíbula, llevando a problemas con la articulación que la une al cráneo (articulación temporomandibular o ATM). Los niños pueden experimentar dolor en esta área, escuchar chasquidos al mover la mandíbula o tener dificultades para abrirla completamente.

✓ Además, la necesidad de facilitar la entrada de aire puede hacer que el torso del niño se incline hacia adelante y los hombros se levanten, en un intento de abrir más el pecho para respirar mejor. Esto no solo afecta la postura general del cuerpo sino que también puede causar un desequilibrio muscular, ya que algunos músculos se utilizan excesivamente mientras que otros, como el diafragma, que es crucial para una respiración profunda y efectiva, se usan menos.

Impacto Psicosocial

- ✓ Problemas de autoestima: debido a alteraciones estéticas y funcionales.
- ✓ Dificultades de concentración y aprendizaje: afectación por el sueño de mala calidad.



Compromiso del Desarrollo Psicomotor



Retrasos en el desarrollo motor fino y grueso, potencialmente debido a problemas de sueño y oxigenación.

Problemas de Salud General



- ✓ Respuesta inmunitaria comprometida.
- ✓ Alteración de la microbiota oral, nasofaríngea e intestinal.
- ✓ Presión arterial alta.
- ✓ Hipertensión.
- ✓ Incontinencia urinaria.



¿Cómo identificar la respiración oral?

01

RESPIRAR POR LA BOCA

El niño mantiene su boca abierta la mayor parte del tiempo, especialmente cuando está concentrado en actividades tranquilas o durante el sueño.

02

PROBLEMAS DE SUEÑO

Ronquidos, pausas respiratorias o respiración ruidosa durante el sueño.

Sueño inquieto o despertares frecuentes.

Somnolencia diurna o fatiga, debido a la mala calidad del sueño.

03

PROBLEMAS DENTALES /FACIALES

Desarrollo de un paladar alto y estrecho.

Apiñamiento de los dientes.

Cambios en el crecimiento facial, como un perfil facial alargado.

04

LABIOS SECOS Y AGRIETADOS

Constantemente secos debido a la respiración por la boca



05

PROBLEMAS DE SALUD

Aumento en la frecuencia de infecciones respiratorias.
Cara pálida y ojeras.
Historial de alergias nasales o congestión nasal crónica.

06

DIFICULTADES EN EL HABLA

Problemas con ciertos sonidos del habla que pueden estar relacionados con una posición anormal de la lengua.

07

DIFICULTADES EN LA ALIMENTACIÓN

Dificultades para masticar y tragar alimentos.

08

CAMBIOS EN LA POSTURA

Cuello extendido hacia adelante y hombros encorvados, adoptando una postura compensatoria para facilitar la respiración.

09

RENDIMIENTO ACADÉMICO

Dificultades de atención y concentración.
Problemas de aprendizaje y comportamiento, posiblemente debido a la fatiga crónica.

Causas Comunes de la Respiración Oral

- ✓ Obstrucción Nasal: la congestión nasal crónica debido a alergias, pólipos nasales o desviación del tabique puede llevar a la respiración oral.
- ✓ Hábitos Bucales: chuparse el dedo, chuparse el pulgar o usar un chupete prolongado pueden influir en la respiración oral.
- ✓ Amígdalas y Adenoides Agrandadas: un agrandamiento de las amígdalas o adenoides puede obstruir las vías respiratorias superiores.

Cuándo Consultar a un Profesional de la Salud

Si sospechas que tu hijo presenta problemas de respiración oral, es fundamental buscar la opinión de un profesional de la salud, preferiblemente un otorrinolaringólogo. Estos especialistas pueden realizar una evaluación exhaustiva para determinar la causa subyacente y proporcionar recomendaciones para el tratamiento necesario, así como la derivación oportuna a otros profesionales de la salud como a los logopedas para su rehabilitación.



Medidas de prevención



Fomenta la Respiración Nasal: Anima a tu hijo a respirar por la nariz en lugar de la boca siempre que sea posible. Puedes recordarle suavemente que cierre la boca cuando no sea necesario respirar por ella.



Alimentación Saludable: Una dieta equilibrada rica en frutas y verduras puede ayudar a mantener las vías respiratorias saludables y reducir la inflamación. Evitar alimentos muy procesados y azucarados puede ser beneficioso para la salud bucal y la prevención de problemas respiratorios.



Masticación: Incentiva la masticación adecuada al comer. La masticación ayuda a fortalecer los músculos de la boca y la mandíbula, lo que puede contribuir a una mejor respiración nasal y al desarrollo oral saludable.



Hidratación: Beber suficiente agua es importante para mantener las membranas mucosas de las vías respiratorias hidratadas y favorecer la respiración nasal.



Ejercicio Físico: La actividad física regular puede contribuir al fortalecimiento de los músculos respiratorios y mejorar la salud en general.



Buena Postura: Enseña a tu hijo la importancia de una buena postura, especialmente al sentarse y dormir. La postura adecuada puede facilitar la respiración nasal.



Hábitos: Enséñale a tu hijo sobre la importancia de la higiene bucal y nasal diaria.



Exposición solar: Es importante exponer a los niños al aire libre para aprovechar los beneficios de la luz solar, la cual favorece la calidad del sueño al regular los ritmos circadianos, mientras que se debe evitar la exposición a la luz azul de las pantallas para prevenir la interrupción de la producción de melatonina, conocida como la "hormona del sueño".



Control de Alergias: Si las alergias son un factor, consulta con un alergólogo para identificar y tratar las alergias específicas. Controlar las alergias puede ayudar a mantener las vías respiratorias despejadas.



Noelia García Serrano

Logopeda, especialista
en Motricidad
Orofacial y
Alteraciones
Respiratorias.

[@noeliagarciaserranologopeda](https://www.instagram.com/noeliagarciaserranologopeda)

