

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

## Respiración por la boca

por Lindsey Wegner, M.A., CCC-SLP

¿Alguna vez ha tenido un fuerte resfriado cuando necesitaba respirar por la boca porque no podías respirar por tu nariz? Respirar por la boca, aunque sea por un momento mientras está enfermo, puede ser agotador. Respirando por la boca la mayor parte del tiempo, incluso mientras estando durmiendo, puede provocar problemas de salud graves o ser una señal de problemas de la salud ya ocurridos.

Varias cosas pueden provocar la respiración por la boca; sin embargo, el subyacente razón por la que la mayoría de los niños respiran por la boca es una obstrucción (completamente obstruido o parcialmente bloqueado) vía aérea nasal. Si la nariz está bloqueada, entonces su cuerpo recurrirá a otra forma de recibir oxígeno, a través de la boca.



### Algunas de las razones del bloqueo de las vías respiratorias nasales pueden incluir:



- Congestión nasal (esto podría deberse a alergias, resfriado o sinusitis infección)



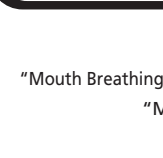
- Pólipos nasales (son crecimientos de tejido que recubren la parte interna de la nariz)



- Forma de la nariz
- Forma y tamaño de su mandíbula
- Tabique desviado (esto es cuando se mueve la pared delgada entre las fosas nasales a un lado)



- Adenoides agrandado (se encuentran en la parte posterior del conducto nasal y están hechos de tejido)



- Cornetes agrandados (estas son las estructuras en el interior de la nariz)

- Estrés y ansiedad

Es importante estar consciente de los síntomas que podrían ocurrir si su hijo es un respirador bucal crónico. Al igual que los adultos, los niños roncan por la noche y, por lo general, parece cansado y se siente irritable durante el día. Ser un respirador por la boca podría también ralentiza su tasa de crecimiento, agranda sus amígdalas, les da labios secos y escamosos, y les dificulta concentrarse en la escuela debido a la falta de dormir.

En lo que respecta al habla, para una persona que respira por la boca, podría cambiar la estructura general de la boca. Esto podría afectar las habilidades para comer y hablar. Si un niño respira constantemente por la boca, los músculos de la lengua podría perder el equilibrio, lo que lo movería a una posición sentada hacia adelante posición y afectar la deglución. A veces se desarrollará un respirador bucal Suenan "lippy" / s / o / z / (suenan como si se empujara aire a través de un túnel). Los sonidos / t, d, n y l / también pueden verse afectados si el niño está demostrando un empujón de la lengua. Para corregir cualquiera de estos problemas, la terapia del habla tendría que ocurrir.

La respiración bucal prolongada causada por la forma de la nariz o la cara puede no ser prevenible; sin embargo, es importante buscar atención médica para un diagnóstico y tratamiento. Profesionales que pudieran estar involucrados en tales tratamientos incluiría un médico, dentista y / o habla y lenguaje patólogo.

#### Recursos:

"Mouth Breathing: Symptoms, Complications, and Treatments," Healthline, accessed February 8, 2018, [https://www.superduperinc.com/handouts/pdf/519\\_TotalPhysicalResponse.pdf](https://www.superduperinc.com/handouts/pdf/519_TotalPhysicalResponse.pdf)

"Mouth Breathing in Kids," Livestrong, accessed February 8, 2018, <https://www.livestrong.com/article/217330-mouth-breathing-in-kids/>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)