

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

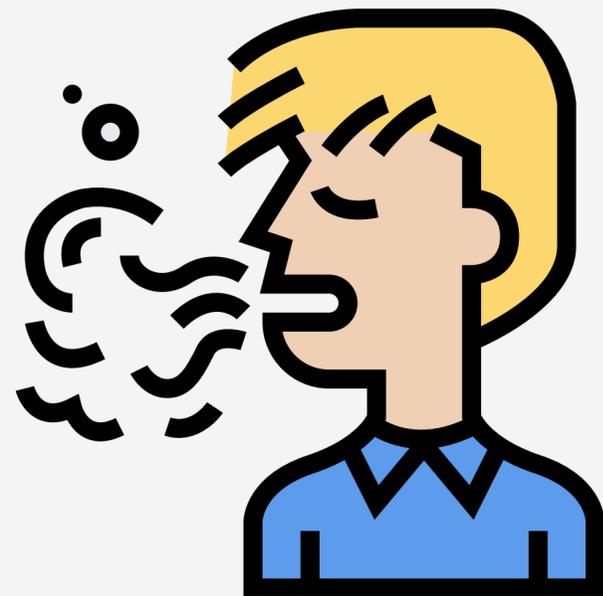


RESPIRACIÓN ORAL EN NIÑOS



DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS

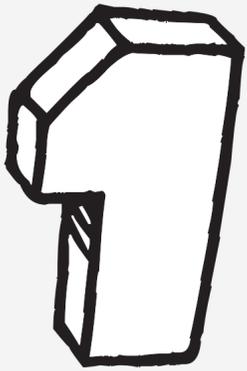
ESTIMADAS MADRES USUARIAS



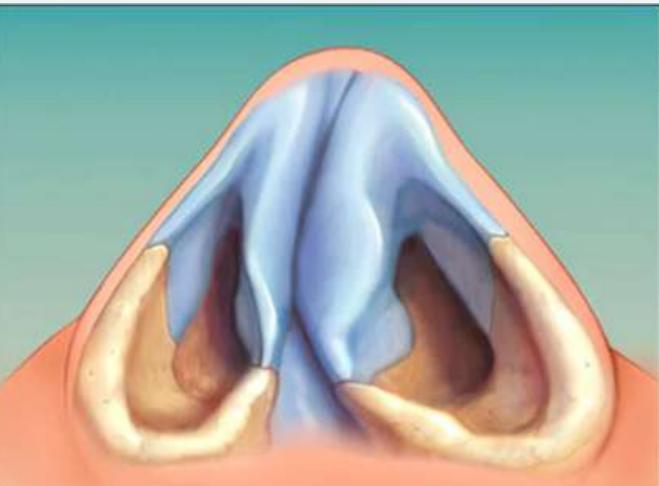
La Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños UNAM a través de la Coordinación Médica pone a su disposición el tema "Respiración oral en niños" en este tiempo de pandemia y toda vez que su convivencia es más cercana queremos transmitirles el tema de respiración oral o por la boca, esta respiración, nunca debe de considerarse normal y detectarla con tiempo puede disminuir las complicaciones orales que el respirar inadecuadamente provoca, tomemos las medidas necesarias para eliminar esta mala práctica.

¿CUÁNTOS TIPOS EXISTEN?

Existen dos tipos de respiración oral:



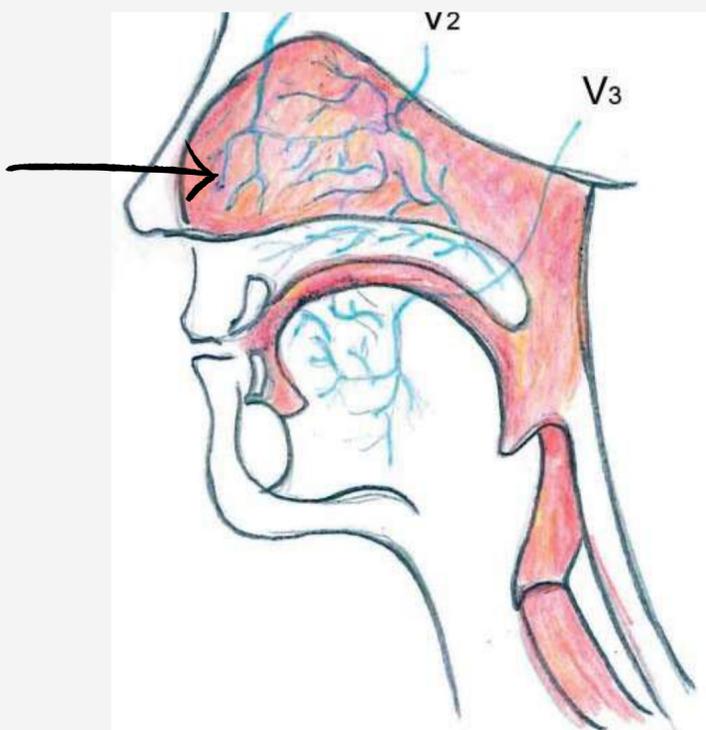
La **patológica** tiene un origen físico, como un tabique nasal desviado, asma o alergia, entre otras. Existe una obstrucción de la nariz, por lo que el niño respira por la boca para obtener la cantidad de aire necesaria.



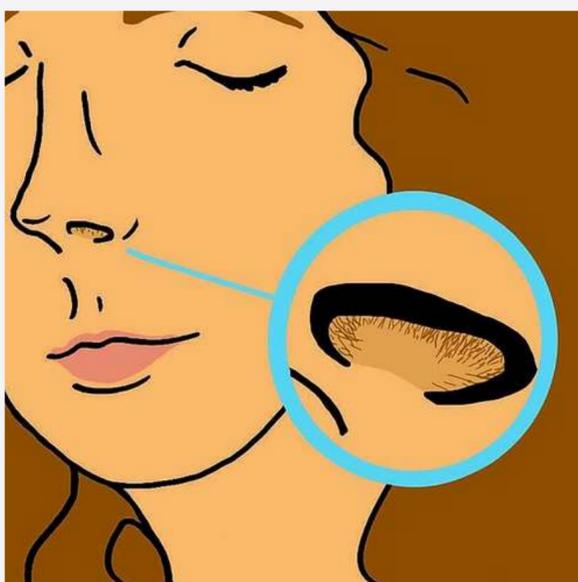
La **habitual** ocurre cuando el niño sigue respirando por la boca por costumbre, después de una enfermedad que le hizo respirar por la boca. Puede tratarse de un resfriado, una obstrucción nasal o una alergia.

¿CÓMO ES LA RESPIRACIÓN NORMAL?

Lo normal es respirar por la nariz. La respiración nasal nos mantiene sanos de muchas formas:



Las vías aéreas nasales calientan y humedecen el aire que respiramos, lo cual mejora nuestra salud respiratoria.



Los vellos que recubren por dentro los conductos nasales constituyen una primera línea de defensa contra patógenos como virus, bacterias y hongos.

CAUSAS DE RESPIRACIÓN ORAL

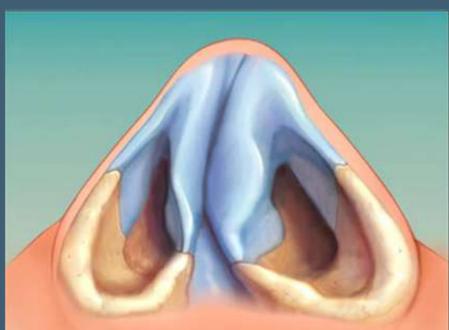


Hipertrofia adenoidea

Es decir, las amígdalas son demasiado grandes lo que provoca que el niño tenga dificultades para respirar por la nariz.



Congestiones nasales habituales como consecuencia de resfriados frecuentes, rinitis o procesos alérgicos.



Tabique nasal desviado u otras alteraciones de la zona nasal que impliquen obstrucción

CAUSAS DE RESPIRACIÓN ORAL



Intolerancias alimentarias, que pueden producir hipertrofia en las vías respiratorias, generando una obstrucción.



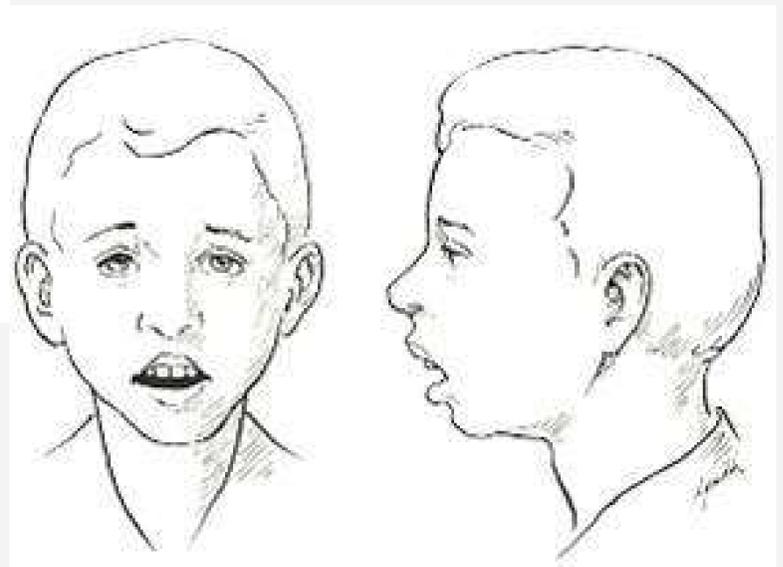
Maloclusiones dentales. Ciertas mordidas pueden propiciar que el niño pase mucho tiempo con la boca abierta.



Malos hábitos orales como la succión del pulgar o de objetos, el uso prolongado del chupón.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE?

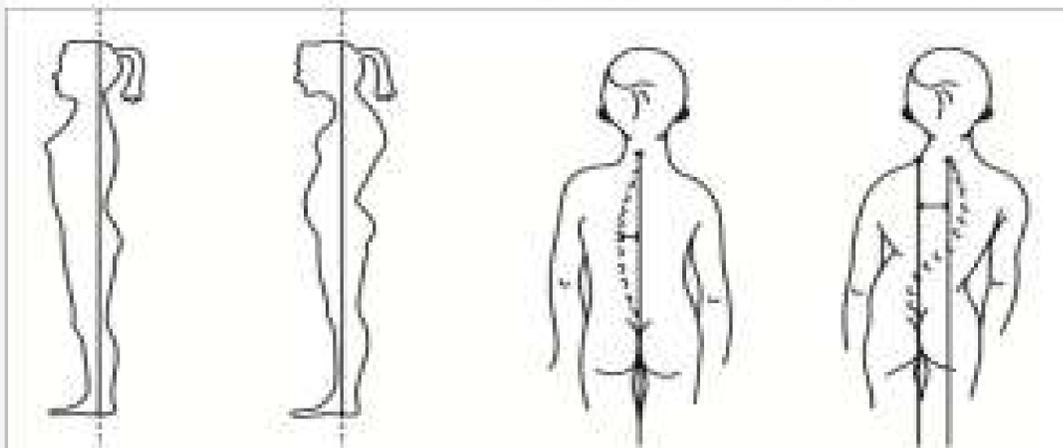
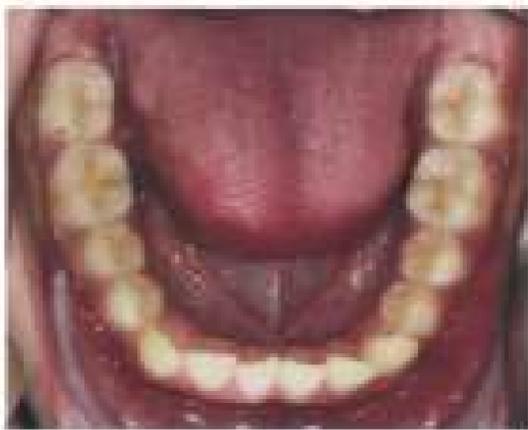
- Puede afectar el crecimiento de la cara. Estas alteraciones ocurren en los músculos asociados con la cara, la lengua y el cuello.



- Paladar estrecho (debido a la falta de presión de la lengua en el paladar); aumento vertical (alargamiento de la cara inferior) y mandíbula elongada.
- Reduce el flujo de saliva y seca la boca. Sin las funciones protectoras de la saliva, hay mayor riesgo de caries, periodontitis (enfermedad de las encías), candidiasis (algodoncillo) y halitosis (mal aliento).

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE?

- Tos seca o tos nocturna.
- Deglución atípica que no pueda comer bien o pasar los alimentos.
- Dientes mal implantados.
- Trastornos de la audición.
- Falta de atención.
- Retraso escolar.
- Alteraciones posturales.
- Alteraciones en el sueño.



MEDIDAS PREVENTIVAS



Para conocer más sobre la importancia de la Lactancia Materna te invitamos a visitar el siguiente link:

https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Seman_Mundial_Lactancia_Materna.pdf

La prevención se puede realizar desde el nacimiento. La lactancia materna favorece el establecimiento de la respiración nasal al ajustar la sincronía entre respiración y deglución, esto favorece en el crecimiento y desarrollo del complejo maxilo-facial; entre otros provee beneficios nutricionales, inmunológicos y emocionales

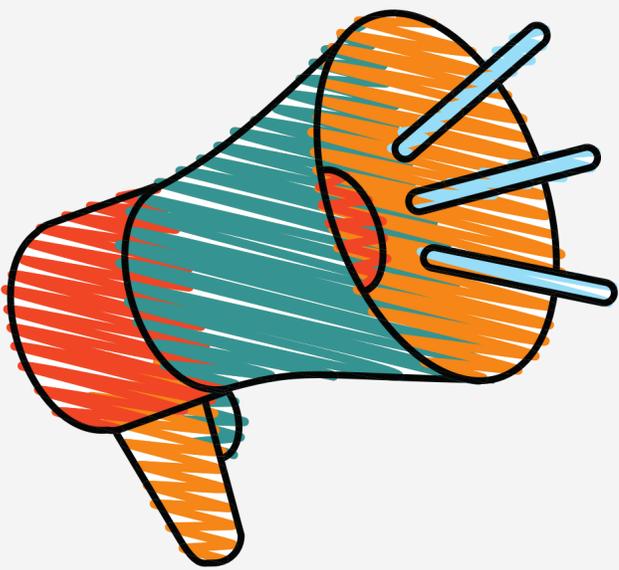
Con la erupción dentaria y la maduración neuromuscular del Sistema Estomatognático (de órganos y tejidos que permiten las funciones fisiológicas de: comer, hablar, pronunciar, masticar, deglutir, sonreír, expresarnos, respirar, succionar), la función condicionada o aprendida de masticación debe ser estimulada con alimentos consistentes y fibrosos para promover una función vigorosa favorable para la actividad muscular y el desarrollo armónico de los huesos cráneo-faciales.



¿QUÉ DEBO HACER?

Es importante detectar de manera precoz qué es lo que causa esta respiración patológica. Para ello es importante acudir al médico pediatra para tratarla y prevenir posibles trastornos posteriores. Además, el dentista y el ortodoncista, también podrían valorar posteriormente de ser necesario.

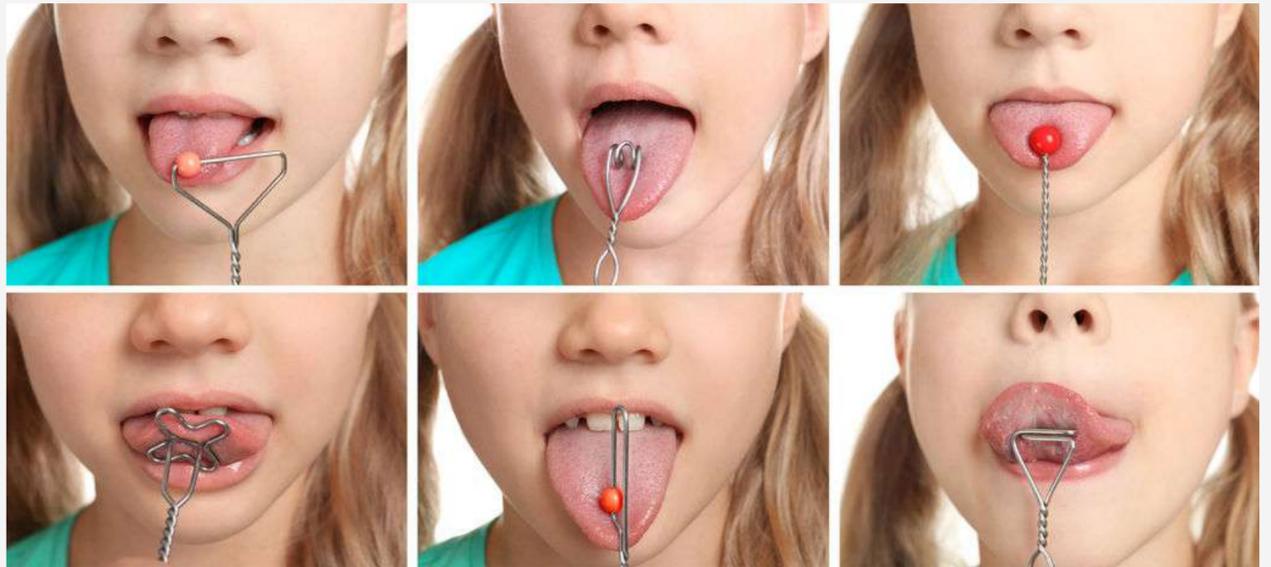
La intervención logopédica es clave en este tipo de trastornos. El **logopeda** es el profesional que se encarga de la prevención de las alteraciones de la comunicación, el lenguaje, el habla, la voz, la audición y de las funciones orales asociadas (respiración, masticación y deglución).



El logopeda lleva a cabo dos tipos de terapia:

- **Terapia respiratoria:** por medio de ejercicios pasivos y activos y de una terapia de reentrenamiento psíquico y físico tratan de modificar el patrón respiratorio y la postura.
- **Terapia Miofuncional Orofacial:** corrige el desequilibrio muscular orofacial dado por respiración bucal, posición de labios y lengua en reposo y en deglución incorrectos, referidos a problemas oclusales y del habla.





Si su hijo o hija presenta este tipo de respiración de manera constante las invitamos a acudir a su clínica del ISSSTE más cercana y poder así recibir una valoración integral y óptima.

¡PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE!

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/logopedia/causas-y-soluciones-para-ninos-que-respiran-por-la-boca/>
- Respiración bucal en niños y adolescentes. Salud Militar 2014;33(1):14-19
- Respiración bucal y trastornos del sueño en niños. REVISTA FASO AÑO 16 - N° 2 - 2009
- <https://www.luriajerez.es/l/respiracion-bucal-en-el-nino-un-signo-de-alerta/>
- <https://enfamilia.aeped.es/printpdf/temas-salud/respiracion-bucal-en-ninos>
- <https://www.ortodoncia.ws/publicaciones/2010/art-20/>