

Un hábito muy común: ¿Dormir con la boca abierta es tan inofensivo y relajante?

Cerrar los ojos y sentir como, poco a poco, la boca comienza a aflojar al momento de dormir es algo muy común para un porcentaje de la población. Incluso, muchos no se dan cuenta de este acto que parece tan relajante y que puede ser luego utilizado en tu contra gracias a fotografías, burlas y memes.

Más allá de los chistes, el hábito de dormir con la boca abierta influye en la calidad de nuestro sueño y la salud bucal de cierto grupo de personas. Hace un tiempo, un equipo de científicos de la Universidad de Otago (Nueva Zelanda) publicó un estudio en la revista especializada “Journal of Oral Rehabilitation” que revela que las personas que respiran por la boca, en lugar de por la nariz, tienen más riesgo de que se erosione el esmalte de sus dientes y de desarrollar caries.

Anuncio Patrocinado

Una obstrucción nasal, enfermedades crónicas como rinitis alérgica, sinusitis, o incluso, una desviación del tabique nasal, condiciones subyacentes o un hábito que se adopta con el tiempo pueden ser las causas más comunes para dormir con la boca abierta.

El otorrinolaringólogo Osvaldo Salgado, académico de la Facultad de Ciencias Médicas Usach (Facimed), indicó que dormir con la boca abierta “puede no causar ningún efecto en la salud, pero la respiración bucal en los niños puede tener consecuencias en el desarrollo de la cara, especialmente a nivel de los maxilares, paladar, lengua y dientes. Cuando existe además ronquido nocturno y apneas del sueño, pueden afectar la estructura del sueño, causando fatigabilidad, somnolencias, alterando la calidad de vida. En adultos, además, puede haber mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares”.

Un hábito muy común: ¿Dormir con la boca abierta es tan inofensivo y relajante?



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

¿Cuáles son las causas más comunes?

El profesional detalló a [Diario Usach](#) que “las causas más frecuentes en los niños son por obstrucción nasal (hay varias causas), adenoides y/o amígdalas aumentadas de tamaño de manera significativa, alteraciones maxilofaciales. En adultos también puede ocurrir por obstrucción nasal, el tamaño aumentado de la lengua, especialmente en la obesidad. Tanto en niños como en adultos se asocia a ronquido nocturno, episodios de apnea en que la persona tiene pausas respiratorias frecuentes y prolongadas”.

Aunque puede tener varias consecuencias, Salgado también aseguró que “no siempre dormir con la boca abierta es un problema, por lo tanto, pueden tener un sueño normal”. El tema cambia cuando genera un problema de salud que necesite tratamiento médico.

“Es necesario investigar la causa y hacer el tratamiento que corresponde, como en las alergias, o quirúrgico en casos de crecimiento importante de amígdalas y/o adenoides. En adultos se puede requerir cirugía de la faringe. Siempre es necesario tratar la obesidad y el sobrepeso. En algunos casos además se requiere tratamientos de odontólogos, kinesiólogos, nutricionistas, etc”, complementó.

También hay que tener ojo si existe sequedad bucal ante esta forma de dormir. “Puede

Un hábito muy común: ¿Dormir con la boca abierta es tan inofensivo y relajante?

afectar el desarrollo de los maxilares y por tanto puede producirse un problema que requiera tratamiento ortodóncico. Por la sequedad bucal que se asocia a la respiración bucal, pueden producirse caries”, afirmó.

Por último, el otorrinolaringólogo manifestó que es aconsejable consultar en caso de respiración bucal especialmente si se asocia a problemas del sueño. “Cuando las personas tienen somnolencia diurna que afecta el trabajo o el estudio y, además, como mencionamos antes, existe un riesgo de alteraciones faciales en los niños es bueno tratarlo. Inicialmente deben consultar en otorrinolaringología. En algunos casos se requiere de tratamiento”, concluyó.

y tú, ¿qué opinas?