

José Ignacio Zalba



Respiración bucal

La respiración por la boca es un mal hábito muy frecuente que no percibimos como algo dañino y que genera una gran cantidad de secuelas en el bienestar, rendimiento cognitivo, crecimiento, desarrollo y la salud física y psicológica. José Ignacio Zalba, de Capdental, nos explica por qué se produce y cómo se trata.

Revista Sanifarma.- ¿Cómo hay que respirar? ¿Por qué es necesario hacerlo por la nariz y no por la boca?

José Ignacio Zalba.- Nos corresponde comer por la boca y respirar por la nariz. La boca es una segunda vía solo para ciertas circunstancias. La respiración es una función hegemónica, esto es que manda sobre todas las demás.

Las vías aéreas nasales calientan y humedecen el aire que respiramos. Los pelos son un filtro de polvo, porquería, virus y bacterias. Además, se estimula la formación de moco que constituye una parte esencial del sistema inmune de la mucosa nasal, que es otro filtro, que protege al tejido pulmonar englobando y atrapando partículas extrañas como el virus para eliminarlas, y evitar que penetren hasta los pulmones.

Al respirar por la nariz el aire recoge óxido nítrico que producen los senos paranasales y que es un desinfectante de virus y bacterias contra las infecciones. Además, es un vasodilatador que facilita la circulación de oxígeno por todo el cuerpo.

También la lágrima del ojo que cae a los cornetes de la nariz a través del conducto naso-lagrimal tiene IgA, que es la principal inmunoglobulina del tracto respiratorio y la más importante en la defensa de los pulmones. Entre sus funciones están la de

inhibir la adherencia bacteriana y la neutralización de enzimas, virus y toxinas.

La respiración nasal estimula el bulbo olfatorio que está directamente relacionado con la amígdala (área de regulación del miedo y la ansiedad) y el hipocampo (centro de la atención de la memoria, atención y aprendizaje) que forman parte del sistema emocional.

Nuestro principal nutriente es el oxígeno, cada célula de nuestro cuerpo para realizar cualquier proceso necesita oxígeno. El intercambio de gases es de media un 4% mayor al respirar por la nariz que por la boca, lo que significa mayor oxigenación del cuerpo esto se traduce en mayor nivel de energía y rendimiento. Además de mayor limpieza ya que la primera vía de alcalinización de nuestro cuerpo es a través de la exhalación de ácido carbónico.

Revista Sanifarma.- ¿Qué consecuencias puede tener respirar por la boca?

J.I.Z.- Al entrar el aire por la boca, no se filtran, humedecen ni desinfectan lo más de 12.000 litros de aire que inhalamos al día. El aire entra frío, seco y contaminado, directo a los pulmones, lo que favorece cualquier proceso infeccioso en las vías aéreas como resfriados, bronquitis, faringitis, alergias, asma, neumono-

nía, intolerancias, problemas de garganta y voz entre otras. Se altera el desarrollo de la cara, más alargada y aplanada, nariz estrecha, la barbilla retraída, ojeras, el paladar estrecho, sonrisa gingival y los dientes se tuercen. Se modifica la posición de la cabeza lo que afecta a la postura corporal provocando dolores musculoesqueléticos como cervicales y espalda.

Cuando un niño no respira bien no duerme bien, no oxigena adecuadamente el cerebro y entra en un ciclo de cansancio, irritabilidad y más cansancio. Algunos signos de la mala calidad del sueño son que se oiga la respiración, en niños es roncar, apnea, que se mueven en la cama, suden, tengan pesadillas, se hagan pis en la cama o los despertares nocturnos.

Al no dormir bien al día siguiente en clase no atienden, lo que se puede confundir con déficit de atención o no parar quieto con hiperactividad porque necesita captar oxígeno. Existe una desregulación del sistema nervioso autónomo en forma de signos como tics, ansiedad, depresión, alteraciones alimentarias, etc.

Los respiradores bucales en general están más irritables, enojados, somnolientos y fatigados. El rendimiento escolar baja, ya que la falta de oxigenación del cerebro afecta a su rendimiento cognitivo (concentración, memoria, creatividad).

Caries, problemas de encías, mal aliento o mal oclusiones dentales aparecen por la falta de saliva asociada a la respiración bucal. No es raro tampoco encontrar problemas de oído como otitis de repetición. O también problemas digestivos desde reflujo hasta su mal funcionamiento.

Revista Sanifarma.- ¿Cómo se detecta y cómo se trata este problema?

J. I. Z.- Para detectar este problema hay que observar a la persona mientras duerme y ver si está con los labios totalmente sellados o están despegados al menos 1 mm. en cuyo caso la respiración es bucal. También si ronca o si respira fuertemente, si fuma... y otros signos como ojeras, deglución atípica, maloclusión, amígdalas inflamadas, mala postura corporal, etc.

En las personas que respiran por la boca se recomienda la rehabilitación o mecanización respiratoria, ya que la respiración mayoritariamente la realiza el sistema nervioso autónomo de manera automática, inconsciente e involuntaria, por ejemplo cuando dormimos que también es lo que hacemos durante el día cuando no nos damos cuenta. Así, mediante ciertos simples aparatos y ejercicios se busca rehabilitar las funciones orales asociadas (respiración, masticación y deglución) y modificar los hábitos adquiridos.

Cuando existe obstrucción en boca o vías altas respiratorias hay que permeabilizar el sistema. Cuando el problema estructural está en la boca la expansión maxilar, el avance mandibular o aumentar la dimensión vertical de la mordida suelen ser las opciones para liberar y ampliar vías respiratorias. Si la obstrucción es de las vías respiratorias, por amígdalas o adenoides inflamadas, puede estar indicado el tratamiento farmacológico y en algunos casos la intervención quirúrgica.



Protege tu
salud bucal
usando
productos
con CPC*

*Cloruro de Cetilpiridinio

PHB®

#sonreíresfácil



www.phb.es



De venta en
farmacia y
parafarmacia.