

Qué es el “mouth taping”, el riesgoso método de taparse la boca con cinta para dormir

20/05/2024



Los fenómenos **virales** pueden surgir de la noche a la mañana y transformar prácticas cotidianas. Uno de los más recientes que ha capturado la atención es el **“mouth taping”**, un método que supuestamente **promueve la respiración nasal durante el sueño mediante el uso de una cinta adhesiva en la boca.**

Los defensores del *mouth taping* sostienen que respirar por la nariz tiene más beneficios que la **respiración bucal**. Otros afirman que contribuye a tener una mandíbula más definida, un cutis más claro, un mejor estado de ánimo y digestión. Además, mencionan que puede disminuir la incidencia de caries, gingivitis y el mal aliento.

No obstante, se trata solo de comentarios y repercusiones y no precisamente de evidencia científica. Además, los especialistas advierten sobre los riesgos potenciales asociados a esta práctica.



La creciente popularidad del *mouth taping* ha suscitado preocupación entre los profesionales de la salud. Más allá de que la respiración nasal tiene beneficios como la filtración de partículas y la humidificación del aire que ingresa, **no hay suficiente evidencia** que demuestre que taparse la boca durante el sueño pueda ofrecer todas las bondades proclamadas por sus defensores.

Además de los posibles peligros, este método también plantea problemas prácticos que pueden poner en riesgo a la salud: no todos los tipos de cinta adhesiva son aptos para la piel, y su uso prolongado puede causar irritación o reacciones adversas. Con todo, uno de los principales usos del *mouth taping* sería en **pacientes con apnea del sueño**, tal como analizaron expertos consultados por **Infobae** y un estudio científico de 2022.

El doctor **Daniel Pérez Chada**, presidente de la Fundación Argentina del Sueño, consultor del servicio de Neumonología y director de la Clínica del Sueño del Hospital Universitario Austral, le dijo a **Infobae**: “Tapar la boca con una cinta porosa **no parece una alternativa razonable** para tratar las apneas durante el sueño. Existen pocos trabajos publicados en revistas indexadas que se hicieron sobre un pequeño número de pacientes con **formas leves de apnea de sueño**, es decir aquellas personas que **tienen más de 5 y menos de 15 pausas por hora de sueño**. Los resultados mostraron mejoría en la reducción del número de apneas y del ronquido, pero **no se pueden sacar conclusiones firmes a partir de estudios realizados en un pequeño número de pacientes** en los que se midieron algunos pocos parámetros”.

✘ La doctora Marcela Smurra destacó que el mouth taping ha sido estudiado en casos de asma y apnea obstructiva del sueño leve, pero la evidencia científica es limitada (Imagen ilustrativa Infobae)

“Además, los pacientes con **formas leves de apnea de sueño no requieren tratamientos complejos**: muchas veces con indicarles que duerman de costado, que no consuman alcohol ni hipnóticos, que eviten comidas copiosas en la noche y que controlen el sobrepeso es suficiente. Por otra parte, **cualquier elemento que impida la entrada y salida de aire por la boca**, puede ser un **factor de riesgo** ante la presencia de, por ejemplo, regurgitaciones o vómitos”, aportó Pérez Chada.

En esa línea, en diálogo con **Infobae**, **Facundo Nogueira**, jefe del Laboratorio del Sueño del Hospital de Clínicas, detalló: “Este tratamiento es una opción para pacientes con **apneas leves**, pero **no es suficiente para aquellos con mayor densidad de apneas**. Es crucial que esté implementado con una **correcta indicación médica y evaluación** por un especialista en medicina del sueño, para determinar la magnitud del cuadro y si el paciente es candidato para ese tratamiento. **No se debe**

implementar sin un diagnóstico certero”.

“Además -siguió Nogueira- se debe tener prudencia en pacientes con reflujo gastroesofágico o estados nauseosos, ya que cerrar la boca podría provocar la aspiración del material que salga del estómago en caso de reflujo o vómitos”.

✘ Un estudio de 2022 evaluó los efectos del mouth taping en pacientes con apnea obstructiva del sueño, sugiriendo que podría ser un tratamiento alternativo para mejorar los ronquidos y la gravedad de la apnea en personas que respiran por la boca, aunque los especialistas recalcan la necesidad de más investigación (Imagen ilustrativa Infobae)

Qué es la apnea del sueño

“Cuando uno duerme, puede tener distintos problemas en la respiración. Tanto los ronquidos como la apnea del sueño se producen porque parte de la vía respiratoria alta, la faringe, se relaja. La faringe es la porción que está por detrás de la lengua y del paladar blando, que comunica las fosas nasales con la vía aérea más baja. Durante el sueño, las paredes musculares de la faringe se relajan y, en determinadas circunstancias, cuando la vía aérea es más estrecha o hay estructuras exteriores que la comprimen, como en los pacientes con sobrepeso o con amígdalas o adenoides aumentadas de tamaño, esa relajación muscular puede llevar al colapso de la vía respiratoria”, consideró Nogueira.

Al tiempo que profundizó: “Respirar por la nariz tiene numerosas ventajas con respecto a la respiración bucal. Las fosas nasales constituyen el conducto fisiológicamente mejor adaptado para inhalar y tomar aire, porque pueden filtrar el aire inhalado, frenando las partículas en suspensión que pueden ser perjudiciales para la respiración. Además, calientan el aire, especialmente cuando hay bajas temperaturas, y lo humidifican. Cuando el aire pasa por las

fosas nasales a través de los cornetes y los distintos pliegues, el roce del aire con la superficie de la mucosa lo calienta y lo humedece, lo que hace que sea mucho más saludable y mucho menos irritante para la vía respiratoria. Por eso, la respiración nasal es la más fisiológica, natural y segura”.

En tanto, en un [artículo](#) publicado semanas atrás, la ONG Fundación del Sueño, en Estados Unidos, describió al vendaje bucal como “un tratamiento casero cada vez más popular que se utiliza para estimular la respiración nasal durante el sueño”.

✘ La cinta adhesiva utilizada en el mouth taping puede causar irritación de la piel y reacciones alérgicas, y su capacidad para limitar el movimiento y la respiración plantea preocupaciones sobre su seguridad durante el sueño según expertos (Imagen ilustrativa Infobae)

“La gente afirma que vendar la boca alivia una variedad de problemas, como los ronquidos, la fatiga, los problemas de concentración, el mal aliento y la sed excesiva por la noche. La mayoría de estas **afirmaciones no han sido estudiadas científicamente**. Los **efectos secundarios** del vendaje bucal incluyen **dificultad para respirar, irritación de la piel y ansiedad**. Hasta ahora, las investigaciones solo han demostrado un beneficio del vendaje bucal: una reducción de los ronquidos y el cansancio en personas con apnea obstructiva del sueño”, indicaron desde la ONG.

Mouth taping y apnea del sueño

En [2022](#), como ya se dijo, un trabajo científico publicado en los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés), analizó los efectos del mouth taping en pacientes con apnea obstructiva del sueño. En el estudio, los especialistas plantearon que para las personas con apnea obstructiva del sueño, la respiración con la boca abierta puede ser un síntoma

común mientras duermen, “como resultado de una obstrucción nasal crónica o de una respiración bucal habitual”. Por lo tanto, evaluaron los beneficios potenciales “del uso de cinta bucal en el tratamiento de pacientes con apnea obstructiva del sueño leve con respiración con la boca abierta”.

“El vendaje bucal durante el sueño mejoró los ronquidos y la gravedad de la apnea del sueño en personas que respiraban por la boca”, por lo que “podría ser un tratamiento alternativo en pacientes con apnea obstructiva del sueño leve antes de recurrir a la terapia de presión positiva continua en las vías respiratorias o la intervención quirúrgica. El uso de cinta bucal es una forma de mantener la respiración nasal durante el sueño”, postularon los especialistas que integran la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, la Universidad de Taipei y el Memorial Hospital en Linkou.

✘ Mirta Averbuch, neuróloga y directora de Somnos Medicina del Sueño, alertó sobre los riesgos del mouth taping, señalando que puede causar hipoxemia, una condición de bajo nivel de oxígeno en sangre, y otras complicaciones, por lo que está contraindicada para su uso durante la noche (Captura de video)

En esa línea, Nogueira le dijo a **Infobae**: “El tratamiento de la apnea del sueño moderada a severa consiste en utilizar equipos de CPAP, que son pequeños dispositivos que toman aire del ambiente, lo aceleran y lo entregan a la vía respiratoria a través de una tubuladura y una mascarilla que se utiliza para dormir, eliminando automáticamente los ronquidos y las apneas. En pacientes con apnea leve, es decir, entre cinco y quince apneas por hora (siendo lo normal tener menos de cinco), el tratamiento con CPAP puede ser innecesario”.

“Hay otras alternativas, como dormir de costado o usar dispositivos de ortodoncia que ayudan a mantener la vía aérea más permeable. En algunos casos, en pacientes que abren la boca sistemáticamente para dormir, se ha comprobado que dormir

con la boca cerrada mediante una banda elástica, cinta adhesiva o mentonera, mejora la respiración y reduce los ronquidos. Esto se logra evitando que la mandíbula caiga hacia abajo y hacia atrás, lo que empuja la lengua hacia un plano más posterior, cerca de la faringe, favoreciendo el colapso”, añadió Nogueira.

En ese tono, en conversación con **Infobae**, la doctora **Marcela Smurra**, neumóloga y especialista en sueño del Sanatorio Modelo de Caseros, sostuvo: “El mouth taping está descrito como una posibilidad. Ha sido estudiado en asma, aunque no se demostraron modificaciones significativas. En el caso de la apnea obstructiva del sueño, hay un estudio de 2022 que describe la posibilidad de respirar a través de una cinta porosa, lo que puede disminuir el índice de apnea-hipopnea solo en pacientes con apnea del sueño leve, y antes de iniciar un tratamiento con CPAP o un tratamiento quirúrgico. Sin embargo, este estudio tiene una muestra muy pequeña y no utilizó la polisomnografía, por lo que no evaluó la calidad del sueño de estos pacientes con este dispositivo”.

✘ Facundo Nogueira, jefe del Laboratorio del Sueño del Hospital de Clínicas, advirtió que el mouth taping debe ser implementado con una correcta indicación médica (Imagen Ilustrativa Infobae)

“Si el paciente no tiene una buena respiración durante el sueño, en la mayoría de los casos puede tratarse de apnea obstructiva del sueño, la enfermedad más frecuente de alteración respiratoria durante el sueño. Esta puede estar relacionada con síntomas diurnos como cansancio y somnolencia, y a mediano y largo plazo puede causar complicaciones cardiovasculares y cerebrovasculares, como hipertensión arterial y mayor riesgo de enfermedad cerebrovascular o accidentes cerebrovasculares. Estas son las complicaciones que puede traer una mala respiración durante el descanso”, consideró Smurra.

Y agregó: “De la misma manera, existen otras enfermedades generales, aunque en un menor porcentaje que la apnea obstructiva del sueño, que también complican la respiración, como una inadecuada respuesta muscular que genera una respiración irregular durante la noche. Estas no solo son obstructivas, sino que son enfermedades sistémicas más importantes, como miopatías y enfermedades neuromusculares, que se presentan en menor proporción que la apnea obstructiva del sueño, pero sobre las cuales también hay que actuar para mejorar la respiración durante el sueño”.

“En general, el tratamiento estándar es el que proporciona presión positiva. En pacientes con apnea leve y respiración bucal exclusiva, se debe tratar de conservar la vía nasal, por lo que el mouth taping puede ser una opción intermedia antes de utilizar CPAP o cirugía nasal. Sin embargo, la **evidencia científica es muy limitada**. Por lo tanto, si el paciente tiene dificultades respiratorias y despertares, esto no está evaluado en el único estudio disponible que sugiere alguna utilidad de este método”, completó Smurra.

✘ Los efectos secundarios pueden incluir dificultad para respirar, irritación de la piel y ansiedad, y la mayoría de las afirmaciones sobre sus beneficios aún no han sido respaldadas por la ciencia (Envato)

Otro profesional consultado por **Infobae** fue **Santiago Tizio**, jefe del área de Neurología del Hospital Español de La Plata. “Respirar por la boca no es lo mismo que respirar por la nariz. La vía respiratoria superior cumple varias funciones. Entre las más importantes están el filtrado del aire, no solamente de partículas, sino también de microorganismos. Es un lugar donde quedan atrapadas las bacterias y virus, y es el primer contacto con el sistema inmune, donde en general se logran aclarar o eliminar partículas y humidificar el aire”, dijo el experto.

Y en segundo término repasó: “El síndrome de apnea del sueño

es una enfermedad muy prevalente y subdiagnosticada, porque la gente se acostumbra fácilmente a dormir mal, tener un sueño fragmentado, despertarse durante la noche o levantarse por la mañana con sueño o cansancio, o con dolores, y a tener sueño durante el día. La inmensa mayoría de esos pacientes tienen un síndrome de apnea del sueño que no se diagnostica de otra manera que realizando un estudio específico llamado polisomnografía, que es un registro poligráfico del sueño que se hace durante toda una noche”.

“Si bien el mouth taping puede tener un beneficio sobre el síndrome de apnea del sueño en pacientes que son respiradores bucales, lo ideal es **primero consultar, hacer una polisomnografía, una buena evaluación** y, en todo caso, intentar utilizar el método en los pacientes respiradores bucales antes de utilizar otros dispositivos como el dispositivo de avance mandibular o el CPAP, que es un aparato que mantiene la presión positiva en la vía aérea durante todo el tiempo y evita que se colapse y se obstruya”, aseveró Tizio.

✘ La apnea obstructiva del sueño es una enfermedad prevalente y subdiagnosticada, caracterizada por el colapso de la vía aérea superior (Getty)

“El síndrome de apnea del sueño es un trastorno respiratorio que se da durante el sueño en el que, por relajación de los músculos de la vía aérea superior, esta se colapsa, se aplasta sobre sí misma y, al intentar inspirar, la vía aérea está obstruida. Empiezan a bajar los niveles de oxígeno y a subir los de dióxido de carbono. El paciente se despierta a veces de forma consciente y la mayoría de las veces de forma inconsciente, lo que se llama microdespertares. Eso le permite aumentar el esfuerzo respiratorio, el tono muscular, y entonces la vía aérea se permeabiliza y el paciente vuelve a respirar. **Si uno no puede respirar bien por la nariz, lógicamente no sería aconsejable usar un taping bucal.** Ningún

paciente se va a morir por eso, pero se va a ir ahogando cíclicamente durante toda la noche”, apuntó el neurólogo.

En 2023, desde la Universidad de Loma Linda, en Estados Unidos, desarrollaron en un artículo que si bien los beneficios potenciales “de la cinta bucal son claros en teoría, la literatura científica sobre el tema es relativamente escasa. Sin embargo, los estudios que existen han arrojado resultados prometedores, especialmente en casos de apnea del sueño leve y ronquidos”. En esta publicación, el doctor **Ramiz Fargo**, especialista en medicina del sueño, remarcó que aunque “**se necesita una investigación más extensa**, la evidencia disponible sugiere que la cinta bucal puede ser una herramienta valiosa para **ciertas personas**. Es importante tener en cuenta que no es una solución única para todos y su efectividad puede variar de persona a persona”.

En tanto, en un [texto](#) divulgado por la red de Hospitales Universitarios de Ohio, también en Estados Unidos, los especialistas resaltaron que la cinta adhesiva “que impide el movimiento, limita su capacidad para respirar y puede causar irritación de la piel y reacciones alérgicas”.

✘ El vendaje bucal es una técnica que algunos consideran para aliviar problemas como ronquidos, fatiga y problemas de concentración (Freepik)

Consultada por **Infobae**, **Ana Putruele**, jefa de la División Neumonología del Hospital de Clínicas de la Universidad de Buenos Aires (UBA), aportó: “Taparse la boca si la persona tiene un bloqueo en la nariz puede traer hipoxia, que quiere decir falta de oxígeno que llega al cuerpo. **Hay que tener cuidado porque es algo un poco controvertido**. La ansiedad y la dificultad en estos casos traen resistencia en la respiración. Aún no hay demasiada evidencia para poder hablar del método del *mouth taping*”.

Finalmente, la neuróloga **Mirta Averbuch**, miembro meritorio de

la **Asociación Argentina de Medicina del Sueño** y directora de Somnos Medicina del Sueño, sumó: “Esta es una técnica que se usó o se usa para deportes durante el día o en entrenamiento. **Usarla durante la noche para dormir puede tener riesgos altísimos** como hipoxemia (*NdeR: bajo nivel de oxígeno en sangre, según Mayo Clinic*) y otras consecuencias por las cuales está contraindicada”.

Fuente: Infobae