

Esto ocurre cuando babeas al dormir y no sabías

El Ciudadano · 24 de julio de 2017

Dirías la verdad o mentirías si te preguntan: **¿babeas cuando duermes?** Lo más común es que la respuesta sea que no, porque para algunos es bochornoso que lo imaginen en esa situación.

Es común que al dormir profundamente terminemos abriendo la boca y babeando nuestra almohada, pero no te preocupes la próxima vez que esto pase, porque significa que todo está bien contigo.

¿Por qué babeamos?

Resulta que cuando una persona consigue un sueño profundo y reparador es porque está en la **fase REM** del sueño (Rapid Eye Movements). Y esto no es otra cosa más que un desconecte total, sucede que tu cuerpo entra en descanso profundo y las funciones cerebrales disminuyen para logra un descanso reparador.

El adulto se desconecta completamente, donde sus funciones cerebrales se apagan para lograr un descanso y reparación; se deja de deglutir y pasar saliva, entonces

se comienza a eliminar saliva para afuera y se da el famoso **babeo del sueño** muy profundo.

Varios expertos deducen que **babear** al dormir es bueno para tu salud, porque las acciones naturales de tu cuerpo funcionan correctamente y no existe apnea del sueño o algún trastorno que interrumpa tu respiración.

Pero si sueles despertarte con un gran charco de baba sobre tu almohada, puedes introducir algunos cambios para que no te siga generando una incomodidad. Prueba algunas de las siguientes sugerencias y consulta a un médico si no puedes resolver este inconveniente tú solo.

1. Duerme boca arriba

Las personas que duermen de lado o boca abajo son las que tienen más altas probabilidades de babear durante la noche. Esto se debe a la acción de la gravedad que abre la boca y deja caer la saliva. Prueba dormir boca arriba y observa los resultados.

2. Mantén la cabeza elevada

Si no puedes dormir de lado, prueba una posición más vertical para permitir que se cierre tu boca y crear una mejor corriente de aire.

3. Respira por la nariz, no por tu boca

La principal razón por la que la gente babea es porque tiene la nariz tapada. Como resultado, respirando por la boca se produce el babeo.

4. Prueba productos descongestivos

Puedes usar Vaporub de Vick para destapar tu nariz, y también oler aceites esenciales como de eucalipto o de rosa antes de irte a dormir para limpiar tu nariz y dormir sin inconvenientes.

5. Toma una ducha caliente de vapor antes de irte a dormir

Los vapores harán bien a tu congestión.

6. Trata posibles infecciones o alergias apenas las identifiques

Las afecciones que no resuelvas a tiempo pueden causar o empeorar el babeo durante la noche.

7. Averigua si alguno de los medicamentos que tomas en la actualidad causa un exceso de producción de saliva

El exceso de saliva puede ser el síntoma de varios medicamentos diferentes. Lee el prospecto de los medicamentos para identificar sus efectos colaterales.

Fuente: [El Ciudadano](#)