AIR®

MÉTODO

Alineación. Integración. Respiración

Test Candidat@s

Este test no sustituye una consulta clínica: es solo una guía para orientarte.

¿Es tu hij@ candidat@ para el Método AIR®?

Marca todas las casillas que se cumplan y súmalas al finalizar el test.
Si identificas **3 o más señales**, puede que tu hij@ sea candidato para una evaluación funcional con el Método AIR®.

Durante el sueño

- ○ Duerme con la boca abierta y por lo tanto respira principalmente por la boca.
- ○ Ronca con frecuencia o tiene pausas al respirar durante el sueño.
- ○ Tiene terrores nocturnos o pesadillas frecuentes.
- ○ Sufre enuresis nocturna (se hace pis en la cama).
- ○ Duerme en posiciones extrañas (cabeza inclinada hacia atrás, boca abierta, postura encogida).

Comportamiento y concentración

- ○ Presenta dificultades de concentración, hiperactividad o cambios bruscos de comportamiento.
- ○ Se muestra irritable o cansad@ durante el día pese a haber dormido.
- ○ Presenta ojeras habitualmente.

Hábitos orales y alimentación

- ○ Tuvo lactancia materna complicada o no se pudo llevar a cabo a pesar de intentarlo.
- ○ Mastica solo por un lado o de forma predominante.
- ○ La lengua se coloca entre los dientes al hablar/tragar (observar).
- ○ Suele tener la boca abierta o entre-abierta cuando está en reposo (haciendo deberes, viendo la tv…)
- ○ Succión digital, biberón o chupete más allá de los 2-3 años.
- ○ Prefiere alimentos blandos que duros.

Dentición y mordida

- ○ Tiene la mordida cruzada (los dientes de arriba muerden por detrás de los de abajo).
- ○ Tiene la mordida abierta (hay un espacio entre dientes superiores e inferiores al cerrar la boca).
- ○ Bruxa o rechina los dientes, especialmente por la noche.

Salud general

- ○ Tiene o ha tenido infecciones frecuentes de oído.
- ○ Tiene alergias ambientales.
- ○ Suele tener la nariz taponada y mucosidad.
- ○ Tiene otros problemas respiratorios.
- ○ Ha sido operad@ o se le ha recomendado operar amigdalas y/o adenoides.
- ○ Su postura corporal está alterada (cuello adelantado, hombros caídos, tendencia a encorvarse).

0–2 respuestas seleccionadas: No parece haber señales importantes, pero sigue observando sus hábitos.
3–5 respuestas seleccionadas: Podría beneficiarse de una evaluación online preventiva con el Método AIR®.
6 o más respuestas seleccionadas: Alto riesgo de que el problema sea significativo. Se recomienda una consulta presencial lo antes posible.

Si tu hij@ tiene **3 o más señales**, agenda una Evaluación Funcional Método AIR® con la **Dra. Imma Prat**.
Detectar y tratar estas alteraciones a tiempo puede mejorar su respiración, crecimiento y bienestar futuro.

Para más información consulta nuestra web:

metodoair.es