

¿Roncas?

descubre por qué ocurre

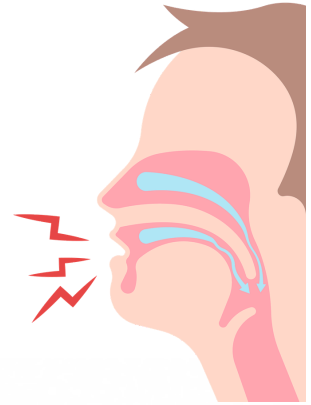


@fono.bbayer

© 2026 Creado por Bárbara Bayer.
Todos los derechos reservados.

Roncar no es normal, es un signo de alerta

El ronquido frecuente y la respiración por la boca durante el día o la noche pueden indicar **problemas** funcionales en las **vías respiratorias**



A largo plazo, esto puede afectar la **calidad del sueño**, el **desarrollo orofacial** y la **salud general**.

¿Por qué se produce?

- ☐ obstrucción nasal
- ☐ hipotonía músculos faciales
- ☐ sobrepeso u obesidad
- ☐ consumo de alcohol o sedantes antes de dormir
- ☐ hábitos posturales al dormir (boca arriba)

Bárbara Bayer
FONOAUDIÓLOGA
MOTRICIDAD OROFACIAL Y COMUNICACIÓN

Señales de alerta



ronquidos fuertes que despiertan



episodios de ahogo



dificultad para concentrarse



cefaleas matutinas



boca y garganta seca



somnolencia diurna

Consecuencias

- Trastornos del sueño
- Problemas cardiovasculares
- Alteraciones cognitivas
- Impacto en calidad de vida

Consejos prácticos



- mantén una buena higiene nasal
- evita dormir boca arriba, prefiere de costado
- mantén los labios juntos y se consciente de tu respiración nasal
- pon la lengua en el paladar sin tocar dientes
- si los ronquidos persisten consulta a un fonoaudiólogo