

RESPIRA BIEN *vive mejor*

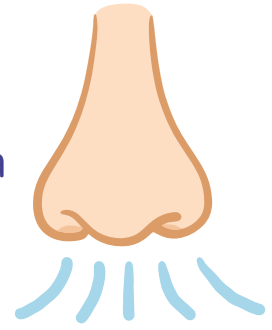


@fono.bbayer

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

¿Por qué es importante respirar por la nariz?

La respiración nasal no solo nos ayuda a oxigenarnos mejor, sino que también filtra, humedece y calienta el aire antes de llegar a los pulmones.



Esto protege nuestro sistema respiratorio y mejora nuestra salud general.

Señales de que respiras por la boca

- ☐ labios entreabiertos de día y/o noche
- ☐ ronquidos o apnea del sueño
- ☐ boca y garganta seca al despertar
- ☐ fatiga o dificultad para concentrarse
- ☐ alteraciones en la mordida o posición de los dientes
- ☐ infecciones respiratorias frecuentes

Barbara Bayer
FONO AUDIÓLOGA
MOTRICIDAD OROFACIAL Y COMUNICACIÓN

Consecuencias



En la salud: mayor riesgo de alergias, infecciones y mal aliento.

En la postura: alteraciones en la posición de la cabeza y cuello.



En el desarrollo orofacial: cambios en el crecimiento del maxilar y la estructura facial.

Consejos prácticos



Mantén una buena higiene nasal (lavados nasales con suero fisiológico)



Evita malos hábitos orales como chuparse el dedo o empujar la lengua contra los dientes



Consulta a un fonoaudiólogo si sospechas alteraciones en tu respiración

Si has notado signos de respiración bucal en ti o en alguien cercano, es momento de actuar.

Un **fonoaudiólogo puede ayudarte** a mejorar tu respiración y prevenir sus efectos negativos.