

Terapia miofuncional

ejercicios para boca y
rostro sano

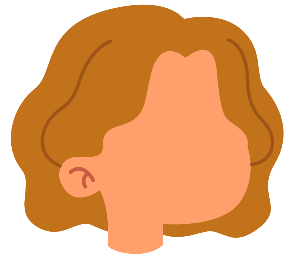


@fono.bbayer

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

¿Qué es la terapia miofuncional?

Es un tratamiento que busca **mejorar el equilibrio** de los músculos de la boca y el rostro y las **funciones orofaciales**



Se aplica en **niños y adultos** con dificultades en la *respiración, succión, masticación, deglución, articulación del habla.*



¿Cómo saber si la necesito?

Si presentas algunas de estas señales, podrías beneficiarte:

- ☐ Respiración oral frecuente
- ☐ Deglución atípica (empuje lingual)
- ☐ Mordida abierta o alteraciones en la mandíbula
- ☐ Frenillo lingual restrictivo
- ☐ Ronquidos o apnea del sueño

¿En qué consiste?

La terapia miofuncional **sigue una progresión** para fortalecer y reeducar los músculos y funciones orofaciales:

Ejercicios Dinámicos
(mejoran la movilidad y coordinación)

Ejercicios Estáticos
(estabilizan y refuerzan la postura muscular)

Ejercicios contra-resistencia
(fortalecen los músculos)

📌 La progresión en la terapia miofuncional **es clave**: primero se trabaja la movilidad, luego la estabilidad y, finalmente, la fuerza.

Beneficios

- Favorece una mejor respiración nasal
- Mejora funciones orofaciales
- Corrige desequilibrios musculares orofaciales
- Previene problemas en la mordida y la estética facial

**Si notas alteraciones en tu habla,
respiración o deglución, una evaluación
fonoaudiológica puede ayudarte a
determinar si necesitas terapia
miofuncional**