

EJERCICIOS PARA PACIENTES CON RONQUIDO Y APNEA DEL SUEÑO

Existen varios tipos de ejercicios destinados a fortalecer la lengua, los músculos faciales y la garganta mediante técnicas de entrenamiento específicas. Cada uno de estos ejercicios se puede agrupar de varias formas y realizar dos o tres veces al día.

Ejercicios de lengua

Ejercicio de lengua n.º 1: deslizamiento de la lengua

- Coloque la punta de la lengua contra la parte posterior de los dientes frontales superiores. Deslice lentamente la lengua hacia atrás con la punta moviéndose a lo largo del paladar. Repita de 5 a 10 veces.
- Esto fortalece los músculos de la lengua y la garganta.



Ejercicio de lengua n.º 2: estiramiento de la lengua

- Saca la lengua lo más que puedas. Intenta tocarte la barbilla con la lengua mientras miras al techo. Mantenga durante 10 a 15 segundos y aumente la duración gradualmente. Repita 5 veces.
- Esto aumenta la fuerza de la lengua.
- Posteriormente repite lo mismo desviando la punta de la lengua hacia la derecha y hacia la izquierda



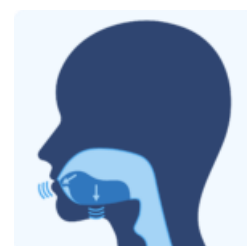
Ejercicio de lengua n.º 3: flexión de lengua hacia arriba

- Pega tu lengua hacia arriba contra el paladar y presiona toda tu lengua contra él. Mantén esta posición durante 10 segundos. Repita 5 veces.
- Esto ayuda a mejorar el tono y la fuerza tanto de la lengua como del paladar blando.
- Realiza chasquidos de la lengua contra el paladar 10 veces



Ejercicio de lengua n.º 4: empujar la lengua hacia abajo

- Coloque la punta de la lengua contra los dientes frontales inferiores y luego empuje la parte posterior de la lengua contra el suelo de la boca. Mantén esta posición durante 10 segundos. Repita 5 veces.



- Esto ayuda a mejorar el tono y la fuerza tanto de la lengua como del paladar blando.

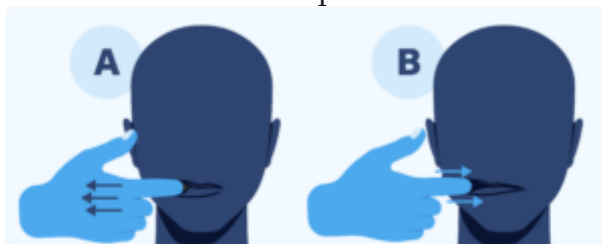
Ejercicio de lengua n.º 5: empujar la cuchara

Empuja firmemente la punta de tu lengua contra una cuchara sostenida frente a tus labios durante 10 segundos. Mantenga la lengua recta y no deje que apunte hacia abajo. Repita 10 veces

Ejercicios faciales

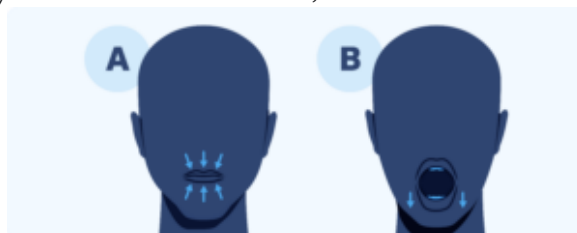
Ejercicio facial n.º 1: gancho para la mejilla

- Use un dedo en forma de gancho para tirar ligeramente de la mejilla derecha hacia afuera y luego use los músculos faciales para tirar de la mejilla hacia adentro. Repita 10 veces en cada lado.
- Esto puede ayudar a cerrar la boca mientras respira.



Ejercicio facial n.º 2: estiramiento de la mandíbula

- Cierra bien la boca frunciendo los labios. Luego abre la boca, relajando la mandíbula y los labios. Repita 10 veces.
- Este ejercicio tonifica y fortalece la mandíbula, así como los músculos faciales y de la garganta.



Ejercicio facial n.º 3: labios: Sostenga una cuchara

Coloque el mango de una cuchara de metal entre sus labios y manténgala en su lugar solo con sus labios durante 10 segundos. No coloque el mango entre los dientes. Intenta mantenerlo paralelo al suelo. A medida que su fuerza mejore, puede colocar otros objetos pequeños en la cuchara para aumentar el peso (es decir, un terrón de azúcar). Repita 10 veces.

Ejercicio facial n.º 4: labios: Mantenga presionado un botón

Para niños y adultos que no corren riesgo de tragarse un botón, ate uno a un trozo de cuerda de al menos 10 cm de largo. Coloque el botón entre los dientes y los labios. Frunce los labios con

fuerza y tira del hilo, sin dejar que se salga. Tira durante 10 segundos y luego relájate. Repita 10 veces. Para mayor dificultad, coloque el botón plano entre los labios.

Respirar por la nariz

Este ejercicio mejora la respiración nasal, lo que estabiliza las vías respiratorias durante el sueño.

1. Con la boca cerrada y la mandíbula relajada, inhala por la nariz.
2. Luego, toma un dedo o un nudillo y cierra una fosa nasal.
3. Exhale suavemente por la fosa nasal abierta.
4. Haga esto unas 10 veces alternando entre las fosas nasales.
5. Incluso puede notar que una fosa nasal tiende a estar más congestionada que la otra y decide esforzarse en respirar a través de la fosa nasal congestionada.

Pronunciar sonidos vocales

Decir diferentes sonidos de vocales involucra los músculos de la garganta, por lo que repetir estos sonidos deliberadamente puede ayudar a tonificar esos músculos.

1. Repite los sonidos vocales *aeiou*.
2. Comience diciendo cada uno normalmente y luego cambie el tiempo con el que pronuncia cada vocal o qué tan rápido dice la vocal. Cambie la intensidad con las que lo pronuncia
3. Repita el mismo sonido 10 o 20 veces seguidas y luego cambie a un sonido diferente.
4. Puedes combinar sonidos (como ooo-aaa) y repetirlos también.

Otros recursos

EJERCICIOS GUIADOS

La mejor recomendación es utilizar alguna APP que que estos ejercicios. Nosotros recomendamos la aplicación airwaygym. Con esta aplicación se pueden realizar estos ejercicios y muchos mas que nos ayuden a mejorar la calidad de la musculatura orofacial y obtener una mejoría en nuestro problema de ronquido o apnea del sueño

<https://airwaygym.app/es/inicio-deportistas>

 **AirwayGym**



CONTROL DEL RONQUIDO

Una aplicación que nos puede ayudar en el seguimiento de los ronquidos es Roncolab (Snorelab). Con ella podemos registrar nuestro ronquido de forma sencilla. Además también

podemos ver como varia tras aplicar uno de los tratamientos o como empeora si se presentan factores como el cansancio, alcohol, congestión nasal etc.