

¿Se puede entrenar la lengua para respirar mejor?

El Hospital Quirónsalud Marbella y el Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar han participado en un estudio que demuestra que la terapia miofuncional puede mejorar la apnea obstructiva del sueño mediante ejercicios orofaríngeos supervisados, mostrando cambios positivos en la vía respiratoria durante el sueño en pacientes con apnea moderada y grave.

17/09/2026 | **LA OPINIÓN DE MURCIA**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **IM Médico Hospitalario**

[Entrenar la lengua podría ayudar a reducir el colapso de la vía aérea en la apnea del sueño](#)

17/09/2026 | **consalud**

[Entrenar la lengua para dormir mejor: así puede ayudar la terapia miofuncional a reducir la apnea del sueño](#)

18/09/2026 | **Diario Sanitario**

[¿Se puede entrenar la lengua para respirar mejor?](#)

17/09/2026 | **EL CORREO GALLEGO**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **Opinión de Málaga**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **EL PERIÓDICO DE ARAGÓN**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **DIARIO DE MALLORCA**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **DIARIO CÓRDOBA**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **LA PROVINCIA**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **EL DIA**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **EL PERIODICO MEDITERRANEO**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **Opinión de Zamora**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **EL PERIÓDICO EXTREMADURA**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **La Opinión A Coruña**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **La Nueva España**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **Informacion**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **FARO DE VIGO**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **DIARIO DE IBIZA**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **Levante El Mercantil Valenciano**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **elPeriódico**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)

17/09/2026 | **epe**

[¿Se puede entrenar la lengua para acabar con la apnea del sueño? Esto es lo que dicen los expertos de la terapia miofuncional](#)