



EJERCICIOS DE APOYO

para tratar la disfagia

Entre los diversos tratamientos existentes para tratar la disfagia encontramos, entre ellos, los ejercicios de apoyo. Los **ejercicios de apoyo** son una técnica que consiste en **fortalecer los músculos involucrados en el proceso de la deglución**. Previo a la realización de estos ejercicios debe existir una correcta valoración clínica por parte de los profesionales competentes para que en función de los resultados obtenidos se determinen los ejercicios específicos indicados para cada caso en concreto.

Los ejercicios comentados a continuación, pueden ser realizados por cualquier persona que tenga dificultades para tragar, ya sea por una lesión, un accidente cerebro vascular o una enfermedad degenerativa.

¿Cómo nos ayudan los ejercicios de apoyo?

Los ejercicios favorecerán el fortalecimiento muscular y el rango de movimiento de la musculatura interviniente en el proceso de deglución, en cada una de sus fases. Constancia y paciencia son dos puntos a tener en cuenta. No desespere.

Como recomendación, siempre que sea posible, se aconseja que los ejercicios se realicen delante de un espejo para poder visualizar la correcta realización del mismo.

TIPOS DE EJERCICIOS DE APOYO:

Encontramos ejercicios enfocados en la lengua, los labios, la garganta, la cabeza y el cuello por ejemplo.

A continuación le mostramos solo algunos de los muchos ejercicios que pueden ayudar a tratar la disfagia:

Ejercicios linguales:

Estos ejercicios están destinados a aumentar la fuerza y coordinación de la musculatura de la lengua:

- Elevar la punta de la lengua.

- Con la boca abierta, relamer el paladar duro de atrás hacia delante y de delante hacia atrás.

- Relamer el paladar duro con boca cerrada.

- Sacar la punta de la lengua y llevarla a la comisura labial derecha y a la izquierda.

- Realizar movimientos vibratorios con el sonido /R/ o Vocalizar palabras con el sonido /K/

- Hacer un gran bostezo.

- Semejar hacer gárgaras sin líquido durante unos segundos.

Ejercicios para desarrollar los movimientos de los labios. Estos ejercicios mejoran el incremento sensorial y aumentan la fuerza y tono muscular de labios, mejillas y masticadores. También pueden ayudar a reducir el babeo:

- Abrir y cerrar la boca al máximo.

- Apretar los labios con fuerza.

- Con ayuda de cacao labial, frotar los labios como si se quisiera extender el cacao en la superficie de los mismos.

- Pronunciar de manera repetida sílabas con sonidos /P / /B / /M / o Realizar sonidos de “u-u-u” (como un fantasma, el viento, el mono) y de “i-i-i” (como un ratón), exagerando el movimiento de los labios.

- Practicar el movimiento del beso: pasar suavemente de la posición de sonrisa a la de beso.

- Usar algún lápiz de labios y hacer la marca del beso sobre un espejo, un papel, un pañuelo, etc.

- Soplar con un silbato, apagar velas. o Imitar que se aspira con una pajita.

- Hinchar y succionar los carrillos.

- Redondear los labios como al decir la vocal “O” y mantener unos segundos.

Recuerde mantener la constancia y consultar con el profesional sanitario que le indicará los mejores ejercicios para usted.

Practicar el movimiento del beso: pasar suavemente de la posición de sonrisa a la de beso ayuda a tratar la disfagia.



Bibliografía consultada:

(1) “Jaime Paniagua, Franklin Susanibar, Paula Giménez. “Disfagia. De la evidencia científica a la práctica clínica” EditoriaL. Lenguaje, comunicación y logopedia o Documento del Servicio de Rehabilitación. Unidad de disfagia intervención Logopedia en el adulto con disfagia. Ejercicios generales. Hospital Clínico San Cecilio.