Ejercicios de deglución

Swallowing Lab
UNIVERSITY OF TORONTO
University Health Network

Un programa para pacientes con padecimientos de cabeza y cuello

La radiación en la cabeza y el cuello puede causar problemas de deglución de largo plazo, que se denominan disfagia. Los pacientes con disfagia experimentan dificultades para tragar alimentos, líquidos o saliva. Los problemas de deglución pueden presentarse durante el tratamiento o bien desarrollarse o continuar después de que termina la radioterapia.

Estos ejercicios pueden ayudar a reducir la posibilidad de que se produzcan problemas de deglución de largo plazo y/o mejorar la función de deglución. Si tiene alguna pregunta sobre estos ejercicios, consulte a su patólogo del lenguaje.

Meta: Realizar una serie completa (10 repeticiones) de cada ejercicio tres veces cada día. La ejecución de todas las series de ejercicios debe tomar aproximadamente 10 minutos. **Considere lo siguiente:** Es posible que deba tomar breves descansos o sorbos de agua durante cualquier serie específica.

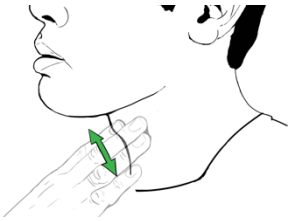
Ejercicios para la base de la boca y la mandíbula

Los músculos de la base de la boca mueven la laringe hacia arriba y la apartan para evitar que los alimentos y los líquidos ingresen a los pulmones cuando usted traga. Los músculos de la mandíbula ayudan a abrir bien la boca. El propósito de estos ejercicios es aumentar la flexibilidad y la fuerza.

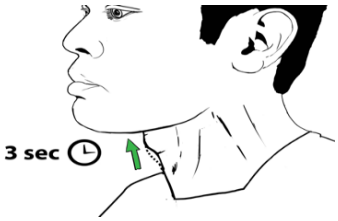
1. Maniobra de Mendelsohn



Paso 1: Coloque los dedos sobre la protuberancia en la parte frontal de la garganta; en ocasiones, esta se denomina la manzana de Adán.



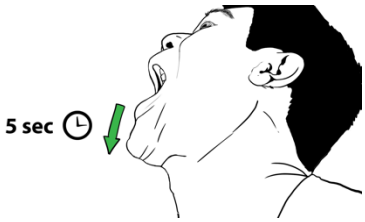
Paso 2: Trague y, mientras lo hace, procure sentir la manzana de Adán subir y bajar.



Paso 3: Vuelva a tragar y, mientras lo hace, apriete los músculos de la garganta para retener la manzana de Adán durante tres segundos.

Repita el Paso 3 **10 veces**.

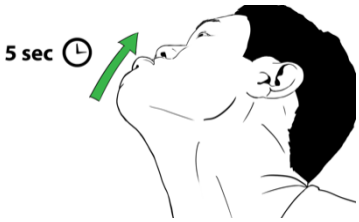
2. Ejercicio de estiramiento de la mandíbula



Paso 1: Incline la cabeza hacia atrás y abra lo más que pueda la boca. Mantenga esta posición por cinco segundos.



Paso 2: Con la cabeza inclinada hacia atrás, proyecte (estire) la mandíbula hacia fuera.



Paso 3: Aún con la cabeza inclinada hacia atrás, mueva la mandíbula hacia arriba en dirección a la nariz y trate de cerrar los labios. Debe sentir un tirón en la parte frontal del cuello. Mantenga esta posición por cinco segundos.

Repita los Pasos 1 a 3 **10 veces**.

Las ilustraciones se reproducen con autorización de University Health Network

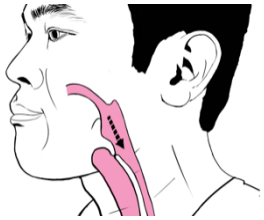
Ejercicio de protección de las vías respiratorias

Cuando traga, es importante que la laringe se cierre completamente para impedir que los alimentos o los líquidos ingresen a los pulmones. El propósito de este ejercicio es ayudar a la laringe a cerrarse durante la deglución.

3. Deglución supraglótica



Paso 1: Prepárese respirando por la nariz. Después, contenga totalmente la respiración.



Paso 2: Con la respiración contenida, trague saliva una vez.



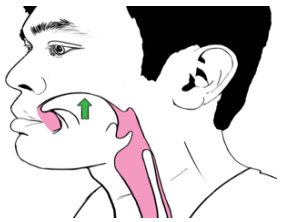
Paso 3: Exhale con una tos fuerte o aclarándose la garganta. Luego, vuelva a tragar.

Repita los Pasos 1 a 3 **10 veces**.

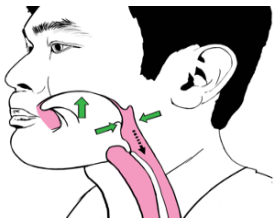
Ejercicios para los músculos constrictores y la base de la lengua

La base de la lengua es el "impulsor" que, junto con los músculos constrictores de la garganta, empujan los alimentos por la garganta hacia el esófago. El propósito de estos ejercicios es fortalecer la base de la lengua y los músculos constrictores.

4. Deglución con esfuerzo



Paso 1: Presione lo más fuerte que pueda la lengua contra el paladar.



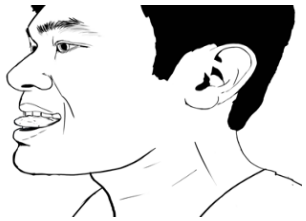
Paso 2: Con la lengua en esa posición, trague saliva con la mayor fuerza posible, apretando todos los músculos de la garganta.



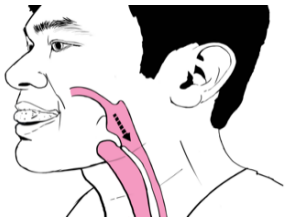
Paso 3: Después de tragar, relájese.

Repita los Pasos 1 a 3 **10 veces**.

5. Ejercicio de Masako



Paso 1: Saque la lengua y manténgala con suavidad entre los labios o los dientes.



Paso 2: Con la lengua en esa posición, trate de tragar saliva.



Paso 3: Después de tragar, relájese.

Repita los Pasos 1 a 3 **10 veces**.