

Disfagia: ejercicios

La disfagia es un problema para tragar que dificulta comer y beber. Se puede describir como la dificultad para hacer que la comida pase de la boca al estómago de manera segura. Si tiene este trastorno, es probable que se atragante y pierda comida. Esto suele ocurrir por la falta de control sobre los alimentos sólidos o los líquidos o por una debilidad de los músculos faciales o de la lengua. Tragar inadecuadamente puede hacer que los alimentos sólidos o los líquidos entren en los pulmones. Esto conlleva el riesgo de neumonía. Los ejercicios que están a continuación, junto con la guía de un fonoaudiólogo certificado, pueden ser útiles. Sirven para fortalecer los músculos faciales y de la boca y aumentar su movimiento. Esto puede ayudar a que comer sea más sencillo y seguro. El fonoaudiólogo desempeña un papel fundamental en el diagnóstico y el desarrollo de un tratamiento para las personas que tienen problemas para tragar.

Mejore el control de los labios



Al mejorar el cierre de los labios, podrá reducir el babeo. También se acumulará menos comida entre las encías y mejillas. Practique estos ejercicios ____ veces al día.

- Frunza los labios. Tire un beso al aire, luego relájese. Repita ____ veces.
- Sople y succione a través de un popote (pajita) para beber. Repita ____ veces.
- Cierre la boca e hinche las mejillas. Repita ____ veces.
- Sonría ____ veces.

Fortalezca la lengua



Estos ejercicios pueden ayudarlo a fortalecer y mover mejor la lengua. Práctíquelos ____ veces al día.

- Saque la lengua y hágala avanzar todo lo que pueda. Repita ____ veces.
- Acerque la punta de la lengua hacia la nariz. Repita ____ veces.
- Estire la lengua hacia la barbilla. Repita ____ veces.
- Tóquese las comisuras de la boca con la punta de la lengua. Hágalo ____ veces.
- Empuje la lengua contra el interior de cada mejilla. Repita ____ veces.