

# Ejercicios de deglución

La radioterapia en la cabeza y el cuello puede causar problemas de deglución a largo plazo, llamada disfagia. Esto puede hacer que sea difícil tragar alimentos, líquidos y saliva. Los problemas de deglución pueden comenzar durante el tratamiento o pueden desarrollarse y continuar mucho después de que finaliza el tratamiento con radiación. Estos ejercicios pueden ayudar a prevenir problemas de deglución a largo plazo o mejorar su capacidad para tragar.

## EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS INFRAHIOIDEOS

Mover la caja de la voz (laringe) hacia arriba y fuera del camino puede ayudar a evitar que la comida y el líquido ingresen a los pulmones cuando traga. Estos ejercicios pueden ayudarlo a aumentar la flexibilidad y la fuerza de su caja de voz.

### Ejercicio de agitación (parte 1)

- Acuéstese boca arriba en la cama o el piso. No use una almohada porque sus hombros deben estar planos contra la superficie.
- Manteniendo los hombros planos contra la cama o el piso, levante la cabeza, baje el mentón hacia el pecho (hasta que pueda ver los dedos de los pies) y manténgase así durante 30 segundos.
- Baje la cabeza y descanse durante 45 a 60 segundos.
- Repita este ejercicio 3 veces.

### Ejercicio de agitación (parte 2)

- Acuéstese boca arriba en la cama o el piso. No use una almohada porque sus hombros deben estar planos contra la superficie.
- Manteniendo los hombros planos contra la cama o el piso, levante la cabeza y baje el mentón hacia el pecho (hasta que pueda ver los dedos de los pies), luego baje la cabeza inmediatamente.
- Repita este ejercicio 30 veces.

### Ejercicio de Mendelsohn

- Coloque los dedos sobre el bulto de la parte frontal de la garganta (a veces llamada la manzana de Adán). Trague y sienta cómo la manzana de Adán se eleva y baja al tragar.
- Ahora, mientras traga, mantenga la manzana de Adán en la posición "hacia arriba" durante al menos 3 segundos apretando los músculos de la garganta y conteniendo la respiración.
- Repita este ejercicio 5 veces.

### Ejercicio de estiramiento

- Incline la cabeza hacia atrás y abra la boca.
- Saque la mandíbula hacia adelante y luego empuje la mandíbula hacia la nariz durante 5 segundos. Debe sentir un estiramiento a lo largo de la parte delantera del cuello.
- Repita este ejercicio 5 veces.

## EJERCICIOS DE PROTECCIÓN DE LA VÍA AÉREA

Al tragar, es importante que la caja de la voz se cierre herméticamente para evitar que la comida o el líquido ingresen a los pulmones. Estos ejercicios están diseñados para ayudar a cerrar su caja de voz cuando traga.

### Deglución supraglótica

- Contenga la respiración con fuerza, trague con fuerza 2 veces, libere la respiración con una tos aguda y vuelva a tragar.
- Repita este ejercicio 5 veces.

### Cambios de tono de voz

- Cante "ii" comenzando en un tono bajo y luego suba lentamente el tono hasta llegar a su tono máximo. Mantenga el tono durante 10 a 20 segundos.
- Repita este ejercicio 5 veces.

## EJERCICIOS PARA LA BASE DE LA LENGUA

La base de la lengua es la "bomba" que empuja los alimentos a través de la garganta hacia el esófago (el tubo que conecta la garganta con el estómago). Estos ejercicios están diseñados para fortalecer la base de la lengua.

### Ejercicio de Masako

- Saque la lengua, sosténgala entre los labios y los dientes e intente tragar.
- Repita este ejercicio 5 veces.

### Tragar con esfuerzo

- Trague lo más fuerte que pueda con comida o saliva en la boca. Empuje la lengua contra el paladar tan fuerte como pueda mientras traga.
- Repita este ejercicio 5 veces.

### Gárgaras

- Tire la lengua hacia la garganta como si fuera a hacer gárgaras y aguante durante 1 segundo.
- Repita este ejercicio 5 veces.

## Notas

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings present.