



Recomendaciones para mejorar problemas de disfagia orofaríngea (Alteración de la Deglución)

- **Recomendaciones en la Dieta:**

a) **La modificación de la dieta también puede mejorar la deglución y ayudar a evitar la aspiración. Teniendo degluciones de cantidades pequeñas y con viscosidad. Para pacientes con intolerancia a los líquidos, por ejemplo, los aditivos alimentarios disponibles en el mercado que espesan líquidos pueden ser útiles ya que aumentar la viscosidad del bolo puede mejorar la función de deglución.**

b) **Una reducción en el volumen de sus bocados, o una alternancia de bolos sólidos y líquidos, puede facilitar la transferencia. Alimentar con un implemento en particular, como una taza, una pajilla o una cuchara, también puede mejorar la deglución.**

Para los pacientes cuya disfagia se relaciona con una disfunción neurológica, las comidas deben administrarse en momentos de máxima atención. Además, la asistencia proporcionada por un cuidador durante las comidas también puede ser útil.

- **Ejercicios motores orales:** pueden fortalecer el labio, la lengua, mejillas, maxilar, paladar blando, esto para evitar que se salga los controlar el babeo mientras ayudan a la formación y propulsión del bolo. 10 repeticiones de cada uno de estos ejercicios por día.

a) **Ejercicio de la lengua:**

- Mover la lengua arriba y abajo sin mover la mandíbula, dado que ayuda a desconectar (disociar) un movimiento de otro. Sugiero sostener la mandíbula.
- Luego retraer la lengua y luego sacarla lo que más puedas.
- Luego mover la lengua de un lado a otro de la comisura labial y luego empujando el cachete para afuera.
- Mover la lengua alrededor de los labios de un lado y luego del otro por fuera y por dentro de la cavidad oral.
- Otro es pones una cuchara afuera de la boca y tratar de empujarla.

b) **Ejercicios de los labios:**

- Primero si tiene prótesis de los dientes retíreselas, el ejercicio de inicio es de retracción y extensión diciendo "O" e "I".
- Luego lateralización labial moviendo los labios de un lado a otro.
- Otro la vibración labial, tomando aire y lo dejas escapar vibrando los labios.

c) **Ejercicios de Mejillas:**

- Inflando un globo, para el sello labial, presión intraoral y mejillas, debe inflar hasta que no haya escape aire.

d) **Ejercicios de Maxilar:**

- Subiendo y bajando la mandíbula y mordiendo algo blando si tiene buena dentadura y si no, no se esponga.

e) **Ejercicios de Paladar blando para sellar la cavidad nasal y que no regurgite alimento por la nariz:**

- Haciendo un bostezo,
- Dejando la lengua en la base fija sin mover abajo y decir Co, Ca, Qui y Go, Ga, Gui,
- Luego inflar cachetes y mover el aire de un lado a otro.



- **Posturas para mejorar la Deglución:**

a) **Inclinar la cabeza hacia atrás y colocar el bolo posteriormente en el lado más fuerte de la boca, y esto puede contrarrestar la movilidad oral reducida.**

b) **Doblar el cuello hacia delante (al pecho) puede contrarrestar la contracción faríngea retrasada, ayudando a la elevación y cierre de la laringe protegiendo la vía respiratoria superior.**

c) **Girar la cabeza hacia el lado más débil mientras se inclina hacia el lado más fuerte puede facilitar la dirección y la propulsión del bolo, y puede ayudar a compensar la disfunción faríngea unilateral.**

- **Maniobras para ayudar a la Deglución:**

a) **Deglución Forzada:** tiene el objeto mejorar la fuerza de la lengua hacia atrás y evitar que quede alimento en la parte posterior de la lengua. Lo que se debe hacer es solo tragar muy fuerte.

b) **Trago supraglótico:** mejora el cierre de la laringe y la protección de las vías respiratorias. Es tomamos alimento en la boca, respiramos, aguantamos el aire, sacamos un poco de aire, tragamos y al pasar tosemos con fuerza. Una variación es super-supraglótica, contraindicada es paciente con hipertensión, por que se hace más fuerza. Aquí es casi idéntica solo con más fuerza al tragar. Es tomamos alimento en la boca, respiramos, aguantamos el aire, saca el aire, tragamos con fuerza y al pasar tosemos con fuerza.

c) **Maniobra de Masako:** Es un tipo de maniobra que ejercita musculo glosofaríngeo, acerca faringe a la lengua y evita que el bolo se quede estancado. Este se debe hacer tragando con la lengua entre los dientes, sacándola y tiendo la tensión en la garganta, la fuerza se siente en el cuello y mucho cuidado con no morderse.

d) **Maniobra de Mendelsohn:** (prolongación intencionada de la tracción laríngea anterosuperior a mediados de la deglución) es decir hay que intentar subir la laringe, una vez que sube la sostenemos gentilmente, hasta con un solo dedo, pudiendo ayudarte a la elevación de la laringe de esta forma y generando el cierre de la laringe y la apertura del esfínter esofágico superior (UES) para después tragar. Las degluciones múltiples deliberadas ayudan a despejar la acumulación en la faringe.

e) **Ejercicios o Maniobra de Shaker:** para fortalecer músculos anteriores del cuello, relajar el Esfínter esofágico superior (EES) con desplazamiento anterior de la faringe, mejorando deglución, disminuyendo residuos después de deglutir. Isométrico se debe acostar sobre la cama sin almohada, levantar la cabeza y ver las puntas de sus pies un minuto, descarse un minuto y repítelo 3 veces. El Isotónico es subir la cabeza a verse la punta de los pies, aguantar un segundo y relajar, repitiendo eso 30 veces, en una sola serie, así, una o dos veces por día y deben hacerse por lo menos por 6 semanas.

Dr. Dario Daniel Ciambelli Romero