

# ACTIVACIÓN MUSCULAR Profesionales



## ÍNDICE

ÍNDICE .....	2
MASAJES.....	3
• Masajes faciales.....	4
• Masajes de la zona bucal.....	5
EJERCICIOS DE FUERZA Y MOVILIDAD PARA CARA Y CUELLO .....	7
• Movimientos de lengua (“praxias linguales”) .....	8
• Movimientos para la base de la lengua.....	11
• Movimientos de labios (“praxias labiales”) .....	12
• Movimientos de mandíbulas y mejillas (“praxias de mandíbula y mejillas”).....	14
• Ejercicios para incrementar el cierre y ascenso laríngeo...17	
ESTIMULACIÓN SENSITIVA EN BOCA.....	18

En general, las personas que han sufrido algún tipo de lesión cerebral suelen padecer **alteraciones de la musculatura orofonatoria**: es decir, que tienen dificultad para producir sonidos y para movilizar los músculos y órganos de la boca.

Por ejemplo, problemas al masticar, tragar, hablar, soplar...

Aunque cada persona recibe un tratamiento específico, según sus necesidades y características individuales, realizar ejercicios de activación muscular puede contribuir a su mejora y evolución.

El objetivo principal de la activación muscular es favorecer una correcta comunicación entre el sistema nervioso central y los músculos (en este caso, concretamente los músculos y órganos bucales).

De esta forma, los ejercicios de activación muscular pueden ayudar a **prevenir problemas de deglución** a largo plazo o **mejorar la capacidad de tragar**.

## **MASAJES**

Para estimular la **movilidad** de los órganos y músculos que participan en el proceso de deglución, se pueden realizar masajes faciales, del cuello y de la zona bucal.

Estos masajes **ayudan a relajar o aumentar el tono de los músculos** de la cara.

Para realizarlos, se pueden usar **cremas hidratantes o aceites**, del mismo modo que se puede utilizar **frío o calor**, según las indicaciones de los/as profesionales para cada persona.

Cabe destacar que, según la falta de sensibilidad y movilidad en la cara, en la lengua, en el cuello o en los labios de cada persona, se pueden realizar masajes específicos.

- **Masajes faciales**

Si hay falta de tono en la cara y en la boca, se suele utilizar frío en tiempos cortos para dar masajes circulares, presionando las mejillas y los labios.



Si hay un tono elevado, se puede emplear calor para dar masajes más suaves y prolongados en mejillas y labios.

Se puede incluir vibración para los masajes, ya sea con un cepillo eléctrico o con un vibrador facial.

Ejemplos de masajes faciales:

1. Realizar movimientos en el cuello, desde el mentón hasta el pecho, por los laterales de la tráquea.

Es muy importante tener cuidado de no presionar o golpear dicha zona.

2. A continuación, realizar movimientos desde el mentón hacia los oídos.

3. Colocar las yemas de los dedos sobre las mejillas y masajear, como dibujando círculos, en ambos sentidos.
4. Recorrer con el dedo pulgar el contorno de los labios en ambos sentidos.
5. Amasar, estirando el músculo de los labios superior e inferior.
6. Por último, presionar con los dedos un labio contra el otro.

#### • **Masajes de la zona bucal**

Los masajes orofaciales se pueden realizar en el exterior y en el interior de la boca, tanto con las manos como con instrumentos específicos.

**Su objetivo es aumentar el tono muscular y la movilidad de los músculos orofaciales.**

Algunos ejemplos de masajes en el exterior de la boca son los siguientes:

- ✓ Poner el dedo índice y el pulgar en el centro de la boca y llevarlos hacia las mejillas.
- ✓ Pellizcar suavemente la parte superior de los labios, la inferior y continuar hasta la barbilla.
- ✓ Dando ligeros golpecitos, recorrer la frente, las mejillas y la mandíbula.
- ✓ Con 2 dedos, presionar desde el lóbulo de las orejas hasta las comisuras de los labios.



- ✓ Presionando ligeramente, recorrer desde la barbilla hasta la parte alta de los pómulos.
- ✓ Con un dedo, aplicar puntos de presión en el contorno de los labios.
- ✓ Masajear el mentón, como dibujando círculos, con uno o varios dedos.
- ✓ Masajear las mejillas y las sienes, como dibujando círculos.

Es muy importante prestar atención al interior de la boca: los masajes realizados en esta zona reciben el nombre de “masajes intrabucales”.

**Este tipo de masajes se pueden realizar con el dedo índice de la mano** (es obligatorio llevar guantes) **o con un depresor**, que es un utensilio alargado y estrecho, de madera o plástico, con las puntas redondeadas.

Para realizar estos masajes, también se puede utilizar vibración: en tal caso, el depresor puede servir como transmisor de las vibraciones.

Cabe destacar que los masajes que se hagan en la lengua pueden generar reflejos de arcada a la persona y los que se realicen en las rugas palatinas, pueden hacerle cosquillas.

**Ejemplos de masaje intrabucal:**

- ✓ El ejemplo más común de este tipo de masajes consiste en introducir un dedo en la boca y recorrer con él las encías, la lengua, el interior de las mejillas, e incluso el paladar.



- ✓ Otro ejemplo es introducir un dedo en la boca y realizar movimientos circulares en la musculatura interna de las mejillas y de la lengua, combinando arriba o abajo.
- ✓ Otro ejemplo es, con el dedo índice, masajear en círculos la lengua: primero, en el sentido de las agujas del reloj y después, al contrario.
- ✓ Colocar un dedo en las rugas palatinas, presionando desde la zona central hasta los laterales.
- ✓ Otro ejemplo es, bien con el dedo índice o bien con un cepillo de dientes de cerdas suaves, masajear desde la parte posterior de la lengua hacia la punta.  
A continuación, estimular con dicho dedo o cepillo los laterales de la lengua, de atrás hacia delante.

## EJERCICIOS DE FUERZA Y MOVILIDAD PARA CARA Y CUELLO

**Para ganar movilidad, fuerza y destreza** en lengua, labios y mejillas, se recomienda hacer ejercicios **“de gimnasia oral”** después de los masajes faciales.

Estos ejercicios se pueden hacer delante de un **espejo** para tener más control de los movimientos (y, si es necesario, poder corregirlos).

- **Movimientos de lengua (“praxias linguales”)**

El **objetivo** de los siguientes movimientos es **aumentar la fuerza y coordinación de la musculatura de la lengua**.

- ✓ Sacar y esconder la lengua.
- ✓ Sacar la lengua y colocarla hacia arriba, como intentando tocar la nariz.



Fuente: [Compatiendologopedia](http://Compatiendologopedia)

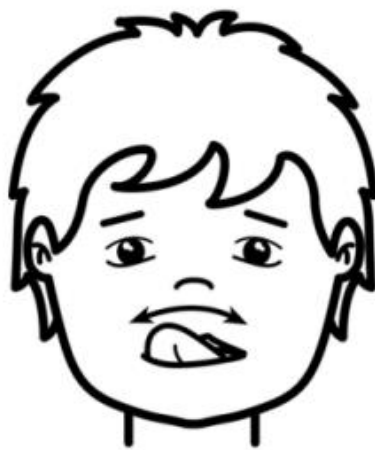
- ✓ Sacar la lengua y colocarla hacia abajo, como intentando tocar la barbilla.





Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](#)

- ✓ Sacar la lengua y moverla hacia arriba y hacia abajo.
- ✓ Sacar la lengua y moverla hacia los lados (derecha e izquierda).
- ✓ Relamerse los labios.



Fuente: [Compatiendologopedia](#)

- ✓ Tocar con la lengua los dientes superiores.



Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](#)

- ✓ Tocar con la lengua los dientes inferiores.
- ✓ Doblar la lengua hacia arriba y hacia abajo.
- ✓ Utilizar la lengua para empujar los mofletes por dentro.



Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](#)

- ✓ Utilizar la punta de la lengua para recorrer la cara anterior y posterior de los dientes superiores e inferiores.
- ✓ Intentar tocar el paladar lo más atrás posible con la lengua.

- ✓ Utilizar la punta de la lengua para recorrer el paladar, de delante hacia atrás.
- ✓ Chasquear con la lengua.
- ✓ Provocar el bostezo.



Fuente: [Compatiendologopedia](http://Compatiendologopedia)

- ✓ Emitir series vocálicas con el sonido “K”.
  - ✓ Frotar los labios, deslizando un labio sobre otro.
- Para este ejercicio, se puede aplicar previamente vaselina.

- **Movimientos para la base de la lengua**

El **objetivo** de los siguientes movimientos es aumentar el **rango de movimiento** de la base de la lengua y prevenir la **caída prematura del bolo**.

- ✓ Intentar tragar con la boca abierta, presionando la base de la lengua contra el paladar.
- ✓ Estirar la lengua hacia fuera y retraerla hacia atrás todo lo que se pueda.

- ✓ Reproducir un gran bostezo para elevar y retraer la base de la lengua.



Fuente: [Compatiendologopedia](http://Compatiendologopedia)

- ✓ Imitar gárgaras sin líquido.
- ✓ Sujetar la punta de la lengua entre los dientes y tragar saliva.
- ✓ Estar sentado, con la espalda recta, bajar la cabeza hacia el pecho y retraerla hacia atrás (como sacando papada) en el momento de tragar saliva.

- **Movimientos de labios (“praxias labiales”)**

El objetivo de estos ejercicios es incrementar la fuerza y el tono muscular de labios y mejillas, mejorando el sello labial.

Al mejorar el cierre de labios, se **reduce el babeo** y se acumula menos comida entre las encías y las mejillas.

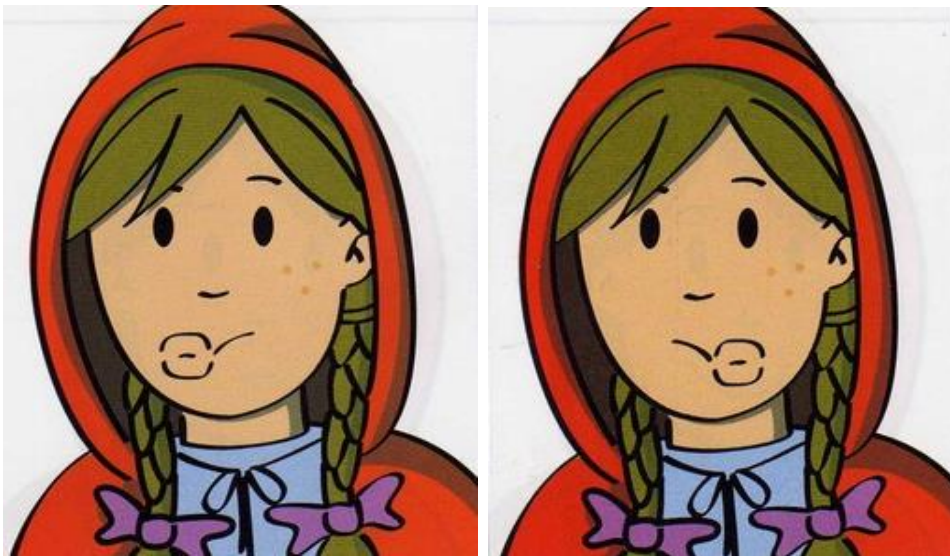
- ✓ Extender los labios, enseñando los dientes.

- ✓ Colocar los labios apretados, como si se fuese a dar un beso.



Fuente: [Compatiendologopedia](#)

- ✓ Colocar los labios apretados, como sacando morros, y moverlos hacia la izquierda y hacia la derecha.



Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](#)

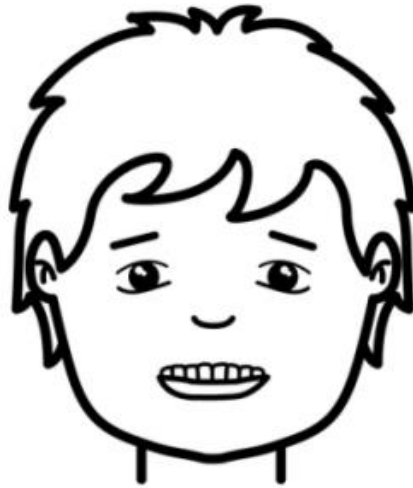
- ✓ Colocar los labios apretados, como sacando morros, y sonreír.
- ✓ Sonreír sin abrir la boca.
- ✓ Sonreír con la boca abierta.
- ✓ Redondear los labios, como al decir la vocal "O".

- ✓ Colocar un depresor (u otro material desinfectable) sobre el labio superior e intentar sostenerlo ahí.
- ✓ Meter los labios entre los dientes y moverlos hasta que se dejen de ver los bordes rojos.



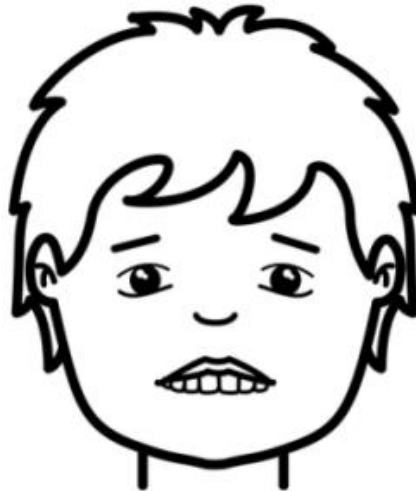
Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](#)

- ✓ Hacer vibrar los labios, como haciendo pedorretas.
- ✓ Silbar.
- **Movimientos de mandíbulas y mejillas (“praxias de mandíbula y mejillas”)**
  - ✓ Colocar un dedo en la cara interna de la mejilla y contraerla, presionando contra los dientes y encías.
  - ✓ Con los dientes inferiores, morder el labio superior.



Fuente: [Compatiendologopedia](#)

- ✓ Con los dientes superiores, morder el labio inferior.



Fuente: [Compatiendologopedia](#)

- ✓ Inflar las mejillas y pasar el aire de una mejilla a otra.





Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](#)

- ✓ Poner las manos por delante de los oídos y morder fuerte para sentir los músculos de la masticación.
- ✓ Abrir la boca muy despacio y cerrarla rápidamente.
- ✓ Abrir la boca rápidamente y cerrarla muy despacio.
- ✓ Mover la mandíbula hacia la derecha y la izquierda, y hacia delante y detrás.



Fuente: [Raquel G. Rascón logopedagoga](#)

- ✓ Bostezar con la boca abierta.



- ✓ Bostezar con la boca cerrada.
- ✓ Apretar los labios e hinchar los mofletes.
- ✓ Apretar los labios, hinchar los mofletes y dar golpecitos en la mejilla para que el aire salga de forma explosiva.

- **Ejercicios para incrementar el cierre y ascenso laríngeo**

El **objetivo** de estos ejercicios es reducir el riesgo de **aspiración** y aumentar la **protección laríngea** en caso de caída pre-deglutoria.

- ✓ Colocar los brazos entrecruzados por detrás de la nuca y emitir las sílabas “cuc – cuc – cuc” mientras se empuja hacia atrás.

Este ejercicio se puede repetir 5 veces para utilizar todas las vocales.

- ✓ Colocar una mano en la frente y empujar hacia delante, emitiendo las sílabas “guic – guic – guic”.

Este ejercicio se puede repetir 5 veces para utilizar todas las vocales.

- ✓ Entrelazar las manos a la altura de los hombros y emitir las sílabas “quic – quic” mientras se tira hacia fuera.

- ✓ Sentarse con la espalda recta y bajar la barbilla hacia el pecho en el momento de tragar.

- ✓ Girar la cabeza hacia la derecha y tragar.

- ✓ Girar la cabeza hacia la izquierda y tragar.

## ESTIMULACIÓN SENSITIVA EN BOCA

La estimulación con diferentes sabores, texturas y temperaturas es una **técnica de rehabilitación**, utilizada especialmente para personas con disfagia.

El objetivo es mejorar el sellado labial, la movilidad de la lengua, la sensibilidad oral y aumentar la velocidad del reflejo deglutorio.

Algunos de los **sabores** que se suelen utilizar son los siguientes:

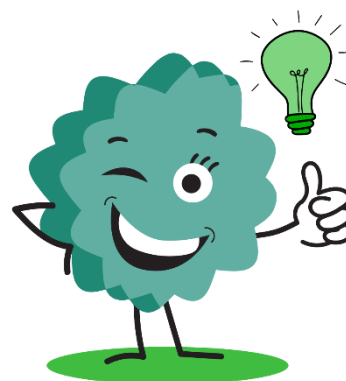
- ✓ **Amargo:** por ejemplo, café o pomelo.
- ✓ **Ácido:** por ejemplo, limón.
- ✓ **Dulce:** por ejemplo, miel o mermelada.

También se puede utilizar **hielo** (siempre envuelto en alguna gasa o similar) para estimular la zona bucal, ya que favorece la contracción muscular.

Cabe destacar que, al igual que sucede con los masajes y los ejercicios bucales, la estimulación sensitiva se debe adaptar a las características y necesidades de cada persona.

Además, se debe realizar siguiendo siempre las pautas de los/as profesionales.

En general, para llevar a cabo la **estimulación sensitiva en boca**, se puede utilizar un pincel (u otro material desinfectable) o el propio dedo de la persona que la realice, usando un guante para ello obligatoriamente.



También se pueden emplear espumas, puesto que permiten a la persona notar el sabor elegido, sin dejar residuos en la boca que puedan provocar atragantamientos.

Al inicio, se puede colocar el pincel o el dedo, impregnados con el alimento elegido, sobre los labios: se pueden aplicar puntos de presión en el labio superior e inferior, recorrer estos o una combinación de ambas.

A continuación, se puede introducir en la boca, recorriendo las encías, el paladar y la lengua.

**Es recomendable cambiar de un sabor a otro muy diferente:** por ejemplo, utilizando primero sabores ácidos (como el del limón) y después amargos (como el del café) o dulces.

Gracias a la estimulación sensitiva en boca, las personas pueden disfrutar de nuevo las sensaciones producidas por diferentes sabores, texturas y temperaturas.