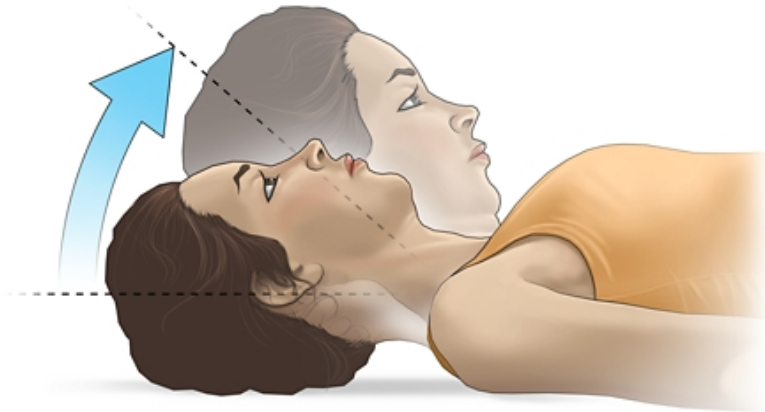


Anexo 2. Ejercicios para la disfagia

Ejercicio de *Shaker*



© 2017 Healthwise

Hay dos formas de hacer este ejercicio. Su médico/a o fonoaudiólogo/a pueden hacer que haga uno o ambos.

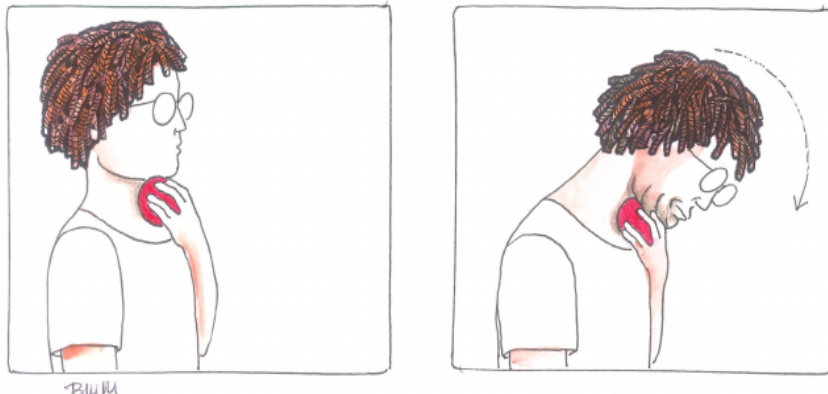
1. Acuéstese de espaldas sobre el piso o en un colchón firme.
2. Mantenga los hombros planos sobre el piso.
No levante los hombros.
3. Flexione el cuello hacia adelante de modo que la barbilla se acerque al pecho.
Trate de ver los dedos de los pies.
4. Mantenga la posición según se lo indique el médico o el fonoaudiólogo.

Usted tiene la opción:

- De mantener esta posición durante 1 minuto, y luego bajar la cabeza y descansar durante 1 minuto.
 - O de mantener esta posición durante 1 minuto, y luego bajar la cabeza y continuar con la siguiente repetición.
5. Repita estos pasos tantas veces como se le indique.

Obtenido de <https://espanol.kaiserpermanente.org/es/health-wellness/health-encyclopedia/he.degluci%C3%B3n-ejercicios.acd5076>

Ejercicio *CTAR* (flexión del mentón contra resistencia)



Obtenido de: <https://honeycombspeechtherapy.com/wp-content/uploads/2022/03/SPANISH-Chin-Tuck-Against-Resistance-CTAR-1.pdf>

Expiratory Muscle Strength Training (EMST)

Este entrenamiento está dirigido a fortalecer la musculatura espiratoria implicada en la deglución y producción de la tos, incluyendo los músculos abdominales, intercostales, suprahioides, constrictores, faríngeos y palatales.

El entrenamiento se realiza soplando en un dispositivo que puede calibrarse en función de la fuerza espiratoria máxima del paciente.

Para el EMST se utiliza un dispositivo manual sobre el que se sopla, contra una resistencia variable, ejerciéndose una presión espiratoria. Habitualmente se trabaja con un umbral de presión equivalente al 75 % de la presión espiratoria máxima.

Se ejecutan 5 series (con un descanso entre series de 1 minuto), de 5 repeticiones (con un descanso entre repeticiones de 30 segundos) cada día, 5 días a la semana durante 4-5 semanas.

Obtenido del documento: http://sociedadcentrorehabilitacion.com/wp-content/uploads/2020/05/190313_disfagia_interactivo.pdf.