

Actividades para ejercitar la musculatura orofacial en personas con demencia.



La musculatura orofacial interviene en la producción del habla así como en la deglución. En personas con demencia se puede ver alterada, afectando a la inteligibilidad del habla y al proceso deglutorio. Existen diversas técnicas que se pueden aplicar en función de lo que se quiere conseguir. En este documento se proponen una serie de ejercicios, con los que trabajaremos la movilidad de diferentes órganos bucofonatorios (lengua, labios, mandíbula y mejillas).

Antes de comenzar los ejercicios, debemos de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Son ejercicios generales, por lo que siempre es recomendable que estén supervisados por un profesional, quien tras una valoración, determinará ejercicios específicos e individualizados para la persona.
- No se ejecutarán los ejercicios, si hay muestra de dolor al realizarlos.
- Debemos asegurarnos que la persona, es capaz de comprender el mensaje que se le transmite.
- Los ejercicios se realizarán frente a un espejo, por indicación verbal y por imitación de los movimientos del cuidador o familiar.

- Podemos realizarlos una vez al día o bien utilizar periodos cortos de tiempo varias veces al día. Haremos series de 4 o 5 repeticiones, siempre evitando la fatiga.

EJERCICIOS LINGUALES

- Llevar la lengua hacia la nariz, tratando de tocar la nariz con la punta de la lengua.
- Llevar la lengua hacia el mentón.
- Mover la lengua de derecha a izquierda, tocando la comisura de los labios.
- Sacar y meter la lengua, con la boca abierta.
- Mover la lengua haciendo círculos por el exterior de la boca, rodeando los labios. Primero realizaremos círculos hacia la derecha y después hacia la izquierda.
- Mover la lengua haciendo círculos por el interior de la boca. Primero realizaremos círculos hacia la derecha y después hacia la izquierda.
- Mover la lengua arriba y abajo, detrás de los incisivos tanto superiores como inferiores. Lo haremos con la boca abierta y después con la boca cerrada.
- Recorrer el labio superior con la lengua en ambas direcciones, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.
- Recorrer el labio inferior con la lengua en ambas direcciones, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.
- Empujar con la punta de la lengua las mejillas, de forma alterna.
- Realizar chasquidos linguales.

EJERCICIOS LABIALES

- Con los labios juntos, protruir labios en forma de dar un beso y posteriormente en posición de sonrisa, sin enseñar los dientes, alternando ambas posiciones.
- Sonreír enseñando los dientes.
- Hacer vibrar los labios juntos.
- Cerrar los labios con fuerza diciendo "ma" y posteriormente aflojamos sin abrir la boca.
- El labio superior lo llevamos hacia el labio inferior (escondiendo el labio inferior).
- El labio inferior lo llevamos hacia el labio superior (esconde el labio superior).

EJERCICIOS MANDIBULARES Y DE MEJILLAS

- Abrir la boca, como si bostezáramos.
- Lateralizar la mandíbula hacia un lado y hacia otro, con la boca entreabierta.
- Abrir y cerrar la boca, alternando movimientos lentos y rápidos.
- Masticar con la boca cerrada.
- Inflar las mejillas, desplazando el aire de una mejilla a otra.
- Inflar las dos mejillas con aire, manteniéndolo.

Autora: Cristina Resines Pérez. Logopeda del CREA