



Nombre del paciente: _____

Nombre de la terapeuta: _____

Fecha: _____

Hacer Ejercicio (Sí/No)	Nombre del Ejercicio	Descripción	Repeticiones	Tiempo (segundos)	Descanso
	Trago Esforzado	Un video para cada ejercicio está disponible en el sitio web de NFOSD Coleccionar la saliva en la boca en medio de la lengua. Mantener los labios cerrados fuertemente. Imaginar pasar una uva entera con un trago grande y fuerte.		NA	NA
	Shaker Isokinético (Dinámico)	Acostarse sobre una superficie plana. No usar una almohada. Mantener los hombros planos y alzar el mentón hacia el pecho para que pueda ver los dedos de pie e inmediatamente bajar la cabeza. Repetir estos pasos tantas veces como le hayan recetado, luego descansar y repetir según lo recetado.	Reps: Series:	NA	
	Shaker Isométrico (Estático)	Acostarse sobre una superficie plana. No usar una almohada. Mantener los hombros planos y alzar el mentón hacia el pecho para que pueda ver los dedos de pie. Mantener tanto tiempo como le hayan recetado, luego bajar la cabeza para descansar. Repetir según lo recetado.	Reps: Series:		
	Empuje Mandibular	Mover la mandíbula inferior lo más adelante que pueda. Sus dientes inferiores deben estar enfrente de sus dientes superiores. <i>Tenga en cuenta que los pacientes con reemplazo de mandíbula deben tener precaución antes de practicar este ejercicio para no estresar el hueso de la mandíbula.</i>			NA
	Pasar con Chupete	Colocar un chupete sin azúcar en la boca y lamerlo. Lamer tres veces y entonces pasar muy fuerte con los labios presionados juntos fuertemente. Pasar lo más fuerte como le sea posible.		NA	NA
	Maniobra Masako	Sacar la lengua de la boca entre los dientes frontales y morderla ligeramente para sostenerla en su lugar. Pasar mientras sosteniendo la lengua entre los dientes. Soltar la lengua entre tragos y repetir.		NA	NA
	Maniobra Mendelsohn	Colocar los tres dedos medios (índice, medio, anular) en la nuez de Adán (la piel delantera del cuello debajo del mentón). Pasar una vez para practicar. Sentir el movimiento hacia arriba de la nuez de Adán. Ahora, pasar otra vez y cuando la nuez de Adán alcance su posición más alta, apretar los músculos de la garganta y sostenerla tan alta como pueda durante el tiempo que le haya indicado su terapeuta (o tanto tiempo como pueda si no lo puede mantener durante este periodo de tiempo).			NA

Estos ejercicios son solo informativos y no deben utilizarse como sustituto de la consulta con un profesional de la salud apropiado, ya que la situación médica de cada individuo es única. Es importante que consulte con su profesional de la salud (por ejemplo, doctor, terapeuta de habla y lenguaje) antes de implementar cualquier tratamiento. Los ejercicios que son nuevos para usted deben hacerse con la ayuda de un cuidador y cuando acceso a atención médica de emergencia esté disponible.



Nombre del paciente: _____

Nombre de la terapeuta: _____

Fecha: _____

Hacer Ejercicio (Sí/No)	Nombre del Ejercicio	Descripción Un video para cada ejercicio está disponible en el sitio web de NFOSD	Repeticiones	Tiempo (segundos)	Descanso
	Bostezo	Bostezar y cuando se estira mucho, sostener esa posición tanto tiempo como le haya indicado la terapeuta.			
	Maniobra Supraglótico	Realizar este ejercicio si y solo si indicado por su terapeuta. Su terapeuta también debe indicar la posición de la cabeza (abajo, a la derecha, a la izquierda, derecho). Coleccionar poquita saliva en la boca. Respirar profundo y sostener el aire (si no estén cerradas las cuerdas vocales, inhalar y decir “aaa”, apagar la voz y aguantar el aire). Seguir aguantando el aire mientras pase. Inmediatamente después de pasar, toser. Practicar con saliva antes que comida o líquido.		NA	NA
	Ejercicio de Fuerza de la Lengua	Usando un depresor de lengua, presionar la punta de la lengua fuera contra el depresor de lengua. Poner el depresor de lengua en la punta de la lengua y presionar arriba. Para ejercicio de la parte media de la lengua, poner el depresor de lengua en medio de la lengua y empujar contra el paladar. Para ejercicio de la parte posterior de la lengua, decir el sonido “k”, entonces poner el depresor de lengua en la parte de la lengua que tocó el paladar y empujar para arriba. Luego, mover la punta de la lengua desde la parte anterior de la boca atrás sobre el paladar. Finalmente, mover la lengua de una comisura de la boca a la otra.			NA
	Rango de Moción de la Lengua	Primero, sacar la lengua lo más que pueda y sostenerla como indicado. Entonces jalar la lengua hacia atrás en la boca lo más que pueda. Entonces mover la lengua a una comisura de la boca y sostenerla. Entonces cambiar al otro lado y sostenerla. Finalmente, abrir la boca, poner la punta de la lengua detrás de los dientes de arriba y estirar.		NA	NA
	Retracción de la Lengua	No usar la punta de la lengua. En vez de eso, jalar la lengua para atrás en la boca lo más que pueda y sostener.			NA
	Deslizar Esforzado de Tono	Decir “iiii” en el tono más bajo como le sea posible y entonces gradualmente subir el tono de la voz hasta el tono más alto posible. Sostener ese tono tanto tiempo como le haya indicado la terapeuta.			
	Rango de Moción de los Labios	Sonreír y seguir estirando. Luego, abrir la mandíbula mucho y estirar los labios hacia una sonrisa y sostener.			

Estos ejercicios son solo informativos y no deben utilizarse como sustituto de la consulta con un profesional de la salud apropiado, ya que la situación médica de cada individuo es única. Es importante que consulte con su profesional de la salud (por ejemplo, doctor, terapeuta de habla y lenguaje) antes de implementar cualquier tratamiento. Los ejercicios que son nuevos para usted deben hacerse con la ayuda de un cuidador y cuando acceso a atención médica de emergencia esté disponible.