



Hospital  
Universitario  
**Fundación  
Jiménez Díaz**

 **idcsalud**

Pautas recomendadas por el  
Servicio de Rehabilitación para el tratamiento de la

# DEGLUCIÓN ATÍPICA







## ¿QUÉ ES LA DEGLUCIÓN ATÍPICA?

**La deglución atípica es un trastorno funcional** ocasionado por una postura y uso inadecuados de la musculatura lingual, bucal, y/o labial en el acto de la deglución.

La mayor parte de los niños cambian su forma de deglutir entre los dos y tres años, cuando se pasa de la succión-deglución del bebé adaptada a la lactancia materna, hasta la deglución adulta que permite la masticación y deglución de todo tipo de alimentos.

La deglución atípica causa alteraciones en la posición dentaria y puede ocasionar problemas entre oclusión y deformidades estéticas, e incluso dificultades de pronunciación.

**El tratamiento debe realizarse junto al logopeda y el ortodoncista** para evitar la progresión de las alteraciones y corregir posibles malformaciones.



# SIGUE ESTOS CONSEJOS

El objetivo de estos ejercicios es favorecer la adquisición de un patrón de deglución adecuado, y prevenir posibles malformaciones dentarias, o problemas de oclusión mandibular asociados a la deglución atípica.

**Es importante que marques estas pautas a tu hijo/a.**

1. Respira por la nariz.
2. La boca se mantiene cerrada.
3. La punta de la lengua se apoya siempre en la protuberancia alveolar (en la “montaña” que hay en la zona anterior del paladar). Enseñar al niño a localizar esta zona.
4. Evita chupar el labio inferior.
5. Evita chupar el dedo/s.
6. Intenta no morderte las uñas.





## DURANTE LA DEGLUCIÓN

7. Come todo tipo de alimentos, incluidos sólidos duros (p.ej. bocadillos con pan de barra, carne, manzana).
8. Come con la boca cerrada. Los labios están cerrados para tragar.
9. Cuando tragas, debes apoyar la lengua en la “montaña”. Por lo tanto, la lengua no empuja los dientes al tragar ni sale entre los dientes.
10. Los mofletes están en reposo al tragar (no hacer fuerza).
11. Mastica bien el alimento antes de tragar.
12. Masticar alternativamente por uno y otro lado.
13. Come y bebe despacio.
14. Llena poco la cuchara y come trozos pequeños de alimento.
15. Evita distracciones durante las comidas (tv, hablar, cantar, jugar, etc.)





# SIGUE ESTOS CONSEJOS

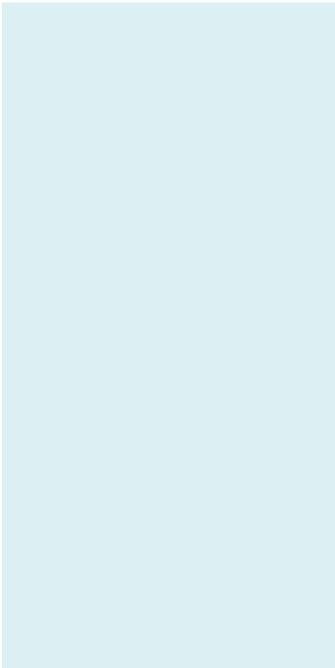
## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Ayuda a tu hijo/a a realizar estos ejercicios:

1. Realiza lavados nasales con suero fisiológico 2 veces al día.
2. Toma aire lentamente por la nariz y échalo también por la nariz (no cojas demasiado aire).
3. Tapa la narina izquierda con el pulgar. Toma y echa el aire por la narina derecha.
4. Tapa la narina derecha con el pulgar. Toma y echa el aire por la narina izquierda.
5. Tapa la narina derecha. Toma aire por la narina izquierda y echa el aire por la derecha mientras tapas la narina izquierda.
6. Tapa la narina izquierda. Toma aire por la narina derecha y échalo por la izquierda mientras tapas la narina derecha.



**OBSERVACIONES:** cuando estés haciendo los ejercicios de respiración, presta atención a la colocación adecuada de la punta de la lengua. Puedes sujetar una goma ortodóncica o una lenteja en la “montaña” con la punta de la lengua.



## EJERCICIOS DE LABIOS

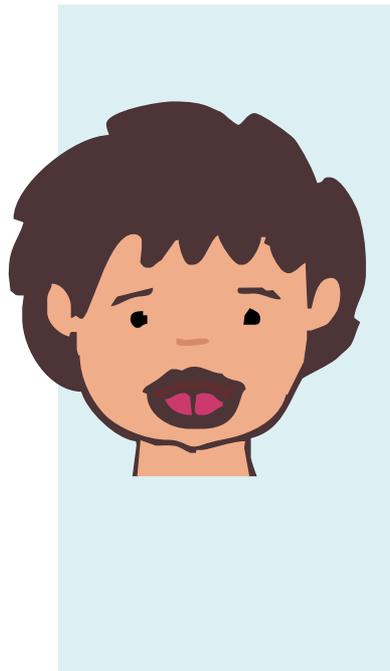
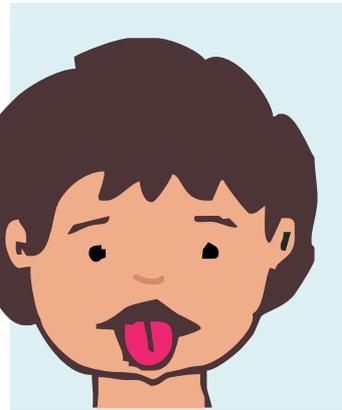
1. Pon “morro”. Frunce los labios durante 10 segundos.
2. Morro-sonrisa alternativamente.
3. Pon “morro” y en esa posición mueve los labios a la derecha y a la izquierda.
4. Pon “morro” y en esa posición abre y cierra los labios.
5. Da besos cortos y largos.
6. Estira los labios con tus meñiques y luego haz fuerza con los labios para intentar cerrarlos.
7. Sujeta un botón (atado a un hilo que quedará fuera de la boca) con los labios (NO con los dientes) y tira del hilo hacia fuera sin dejar que el botón se caiga.
8. Introduce los dedos índice y corazón abiertos en la comisura derecha y aprieta los labios para intentar juntar los dedos. Repite el ejercicio en la comisura izquierda.
9. Sujeta un bolígrafo entre la nariz y los labios. Se puede añadir pesos laterales (p. ej. bolas de plastilina).
10. Infla las mejillas y mantén esta posición durante 10 segundos. Mantén la respiración por la nariz.



# SIGUE ESTOS CONSEJOS

## EJERCICIOS DE LENGUA

1. Saca y mete la lengua manteniendo la boca abierta y sin rozar los dientes.
2. Con la lengua fuera de la boca ensáchala y estréchala alternativamente.
3. Coloca toda la lengua en el paladar y manténla durante 10 segundos mientras se abre y se cierra la boca. (La punta de la lengua NO debe tocar los dientes).
4. Toca repetidamente con la punta de la lengua la “montaña”.
5. Aprieta con fuerza la punta de la lengua contra la “montaña”. Pon el pulgar debajo de la barbilla para notar la fuerza que haces.
6. Lleva la punta de la lengua desde la “montaña” hacia atrás.
7. Coloca un trocito de oblea en el tercio anterior del paladar. Intenta despegarlo realizando movimientos de la lengua hacia atrás (NO hacia los dientes). Puedes hacer el mismo ejercicio con un poco de “noci-lla” u otro alimento que quede “pegado” al paladar.





## EJERCICIOS DE MASTICACIÓN

1. Mastica con la boca cerrada notando la contracción de los músculos maseteros. La punta de la lengua estará colocada en la “montaña”.
2. Mastica 10 veces por el lado derecho y 10 veces por el lado izquierdo. La punta de la lengua estará colocada en la “montaña”.
3. Mastica con mucha fuerza. La punta de la lengua estará colocada en la “montaña”.
4. Mastica con poca fuerza. La punta de la lengua estará colocada en la “montaña”.
5. Mastica una galleta con la boca cerrada y la lengua colocada en la zona rugosa del paladar.





# SIGUE ESTOS CONSEJOS

## EJERCICIOS DE DEGLUCIÓN

1. Coloca la punta de la lengua en la “montaña” sujetando una goma ortodóncica o una lenteja a la vez que se abre y se cierra la boca. Deglute saliva.
2. Coloca la punta de la lengua en la “montaña” sujetando una goma ortodóncica o una lenteja a la vez que se mueve la mandíbula de izquierda a derecha. Deglute saliva.
3. Coloca un trozo pequeño de galleta, oblea o barquillo en la punta de la lengua, mantenlo entre la lengua y la “montaña” hasta que se deshaga y entonces traga.
4. Deglute saliva con una goma ortodóncica o lenteja situada en la punta de la lengua, con la lengua posicionada correctamente, sin que se mueva la goma/lenteja.
5. Realiza el ejercicio anterior con dos y tres gomas.
6. Toma yogurt con cuchara (llenar la cuchara de forma moderada) controlando que cada cucharada se deglute correctamente. (Practicado en sesión).
7. Toma galletas controlando la deglución correcta. (Practicado en sesión)
8. Toma pequeños sorbos de agua controlando la deglución correcta. (Practicado en sesión).





Pautas recomendadas por el  
Servicio de Rehabilitación para el tratamiento de la

# DEGLUCIÓN ATÍPICA



Hospital  
Universitario **Fundación  
Jiménez Díaz**



idcsalud



Avenida de los Reyes Católicos, 2 - 28040 Madrid - Tel. 91 550 48 00