

Control de saliva



Es **importante** una **derivación a** un terapeuta del habla y el lenguaje (**Logopeda**) **ante los primeros signos** de dificultades con el control de la saliva (puede ser una indicación de que la coordinación de la deglución no está funcionando tan eficazmente como debería).

Demasiada o muy poca saliva puede causar problemas para comer y beber y para hablar. Además, si la saliva entra accidentalmente en los pulmones, puede causar infecciones en el pecho.

¿Qué se puede hacer? **CONSEJOS.**

1) DEMASIADA SALIVA

- Algunos **alimentos y bebidas** pueden ayudar a reducir la producción de saliva. (té de jengibre, chupar trozos de jengibre seco si no hay riesgo de asfixia, jugo de uva oscura, té de salvia, masticar chicle también puede ayudar a estimular la deglución regular de saliva, beber agua a sorbos si es seguro hacerlo, etc)
- Postura: trata de mantener la **cabeza lo más erguida posible** en todo momento. Los fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales pueden ofrecer consejos sobre ejercicios o ayudas, que pueden ayudar con la postura y el posicionamiento. También pueden ayudar con técnicas para controlar las secreciones.
- **Rutina:** Recuérdate a ti mismo que debes mantener la boca cerrada cuando estés leyendo, escuchando o viendo televisión. Asegúrese de **tragar saliva a intervalos regulares**, por ejemplo, cada 2 minutos (uso de un aviso de deglución, si se olvida de tragar). Asegúrese siempre de que la boca esté lo más limpia posible, un **buen cuidado e higiene bucal** reducirá la cantidad de bacterias en la boca. Usar un cepillo de dientes eléctrico si el movimiento de la mano y la muñeca es difícil puede ser útil, también el cepillo de dientes de un bebé que tiene una cabeza más pequeña y es más suave para limpiar lengua y encías.
- **Ejercicios:** Su **logopeda** puede aconsejarle sobre una variedad de ejercicios para promover la deglución y el cierre de los labios (empuja los labios hacia adelante como si dijeras 'oo'. Abre los labios como si dijeras 'ee'. Repite 'oo' 'ee' 6 veces. Sopla aire en tus mejillas durante el mayor tiempo posible. Presiona los labios con fuerza como si dijeras 'mm'. Haz esta serie de ejercicios varias veces al día). Un logopeda puede evaluar su deglución, identificar la causa de cualquier problema, aconsejarle sobre ejercicios y tratamientos específicos y controlarlo y revisarlo regularmente.
- **Medicación:** **Consulte a su médico de cabecera o especialista** (gotas oftálmicas de atropina, glicopirronio, mitriptilina, hioscina, inyecciones de Botox en las glándulas salivales, bromuro de ipratropio conocido como inhalador Atrovent, etc). Es posible que algunas personas con AMS no toleren todos estos medicamentos y su médico de cabecera o especialista podrá aconsejarle más después de considerar su historial médico completo.

2) MUY POCA SALIVA

- Algunos alimentos pueden empeorar la sequedad en la boca. Puede obtener asesoramiento dietético, por ejemplo, **evitar el alcohol y la cafeína**, y consejo sobre productos naturales que pueden ayudar.
- Asegúrese de **beber suficientes líquidos** y tome **sorbos de agua con frecuencia**.
- **Evite el alcohol y el tabaco**, ya que pueden aumentar la sequedad.
- Masticar chicle o chupar dulces, si es seguro hacerlo, puede estimular la producción de saliva.
- Chupar cubitos de hielo puede ser útil y refrescante.
- **Medicación:** **Consulte con su médico de cabecera o neurólogo** sobre el uso de aerosoles o geles de saliva artificiales (disponibles con receta médica) o medicamentos alternativos.
- Mantener una **buena higiene bucal**. Evite los enjuagues bucales que contengan alcohol.
- Use **bálsamo labial** o aplique **vaselina** en los labios y en las comisuras de la boca con regularidad.



3) **SALIVA ESPESA**

- Asegúrese de beber **suficientes líquidos** (de 1 1/2 a 2 litros al día).
- Evite las bebidas con cafeína y el alcohol.
- El jugo de piña, el puré de piña o masticar trozos de piña o beber jugo de papaya ayudarán a descomponer la saliva espesa.
- Chupa hielo picado.
- **Medicación: Consulte con su médico de cabecera, enfermera o farmacéutico** (medicamentos mucolíticos, como la carbocisteína, inhalación/humidificación/nebulizadores de vapor). Se puede esparcir un gel a base de agua sobre los labios y dentro de la boca para mantener la humedad por la noche. Limpiar alrededor de la boca con un cepillo de dientes suave para bebés y agua o una pequeña cantidad de pasta de dientes también puede ayudar y escupir la saliva espesa. Si tiene saliva muy espesa acumulada en la parte posterior de la garganta y no puede tragarla o llevarla hacia adelante para que salga de la boca con cualquiera de los tratamientos anteriores, hable con su médico de cabecera, ya que es posible que puedan proporcionarle una máquina de succión.
- Su **fisioterapeuta** también podrá brindarle técnicas y equipos para ayudarlo con la **tos**.
- Es importante visitar al dentista para **chequeos dentales regulares**.

FUENTES:

<https://www.msatrust.org.uk/support-for-you/factsheets/>