

# GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE CON PARÁLISIS FACIAL PERIFÉRICA

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con Parálisis Facial Periférica

**Servicio de Medicina Física y Rehabilitación**  
**Unidad de Fisioterapia**  
**Versión 1- Junio 2024**

La Parálisis Facial se caracteriza por la pérdida o debilidad de la función de los músculos en un lado de la cara.

Puede afectar a personas de cualquier edad y puede ser temporal o permanente.

La causa más común de Parálisis Facial es la “Parálisis de Bell” o idiopática, una afección que afecta al nervio facial o también llamado séptimo par craneal. Aunque la causa exacta de la Parálisis de Bell no siempre está clara, se cree que está relacionada con la inflamación de este nervio facial. Otras posibles causas son infecciones virales o bacterianas, traumatismos, tumores ...

Los síntomas de la Parálisis Facial pueden variar en gravedad, pero generalmente afectan a un lado de la cara. Algunos de los más comunes son:

- Pérdida de la capacidad para mover los músculos de un lado de la cara. Puede afectar desde la frente hasta la barbilla.
- Dificultad para cerrar el ojo. Puede tener dificultad para cerrar completamente el ojo en el lado afectado.
- Asimetría facial, o lo que es lo mismo, pérdida de la semejanza facial, que puede ser más evidente al sonreír o fruncir el ceño.
- Dificultad para realizar expresiones faciales.

Además, pueden aparecer alteraciones en el lagrimeo, sequedad del ojo o la boca, deterioro del gusto, molestias en el oído ...

En esta guía encontrará unas recomendaciones y/o cuidados que debe tener en cuenta, y una serie de estiramientos y ejercicios que le ayudarán a fortalecer sus músculos faciales afectados, recuperar la movilidad facial y la fuerza muscular, aumentar la flexibilidad y la amplitud de movimiento de sus músculos faciales y mejorar la coordinación muscular.

## CUIDADOS Y RECOMENDACIONES

La Parálisis Facial impide el natural parpadeo del ojo y cierre del ojo, de modo que éste queda expuesto a la irritación y sequedad. Por esto es muy importante que se proteja el ojo:

- Cuando salga a la calle utilice gafas, a ser posible de sol.
- Evite “tocarse” el ojo y manténgalo húmedo, para lo que debe aplicarse frecuentemente de lágrimas artificiales.
- Por la noche, al acostarse, póngase una pomada o gel ocular lubricante. Si no puede cerrar completamente el ojo, coloque un parche ocular para que no quede el ojo abierto mientras duerme.

A continuación, se explican unos estiramientos y ejercicios que debe realizar al menos 3 veces al día, comenzando siempre por los estiramientos.

Puede empezar haciéndolos frente a un espejo, para después pasar a realizar los ejercicios sin necesidad de mirarse, aprendiendo a sentir su cara.

Es muy importante que los ejercicios los realice de forma suave y controlada, evitando el movimiento excesivo del lado sano de la cara o de otra zona de la cara distinta a la que tiene que trabajar.

**NO mastique chicle**, esto no ayuda a la recuperación y puede empeorarla.

## ESTIRAMIENTOS

1. Con el dedo pulgar dentro de la boca y el índice fuera de la boca, se realiza una pinza entre ellos y se estira hacia abajo en dirección a la boca. Realice 3 pases.

¡CUIDADO con no tirar del ojo hacia abajo!



2. Igual que el estiramiento anterior, pero esta vez el movimiento empieza desde la parte externa del ojo. Realice 3 pases.

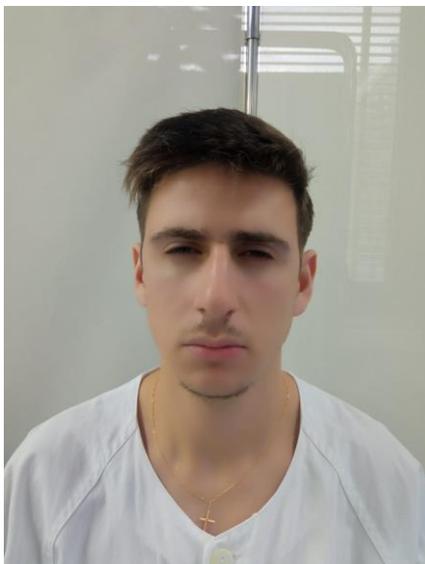


3. Con 2 dedos, índice y medio, de la mano contraria al lado de la parálisis (es decir, si su parálisis es izquierda utilice la mano derecha y al contrario) dentro de la boca, tire como si quisiera “despegar” el moflete. Realice 3 pases.



## EJERCICIOS

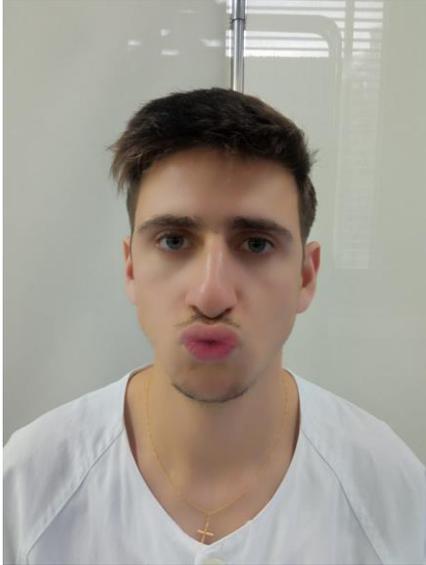
1. **Cerrar ojos:** busque un punto fijo al que mirar y vaya cerrando despacio los ojos, pero sin terminar de cerrarlos nunca del todo (el gesto es parecido al que realizamos cuando miramos al sol).



**¡OJO!**

Cuidado con la boca, no debe notar que se mueve/tuerce

2. **Morritos:** arrugue la boca muy despacio como si fuera a dar un beso.



**¡OJO!**

Cuidado con el ojo,  
no debe notar que  
se cierra

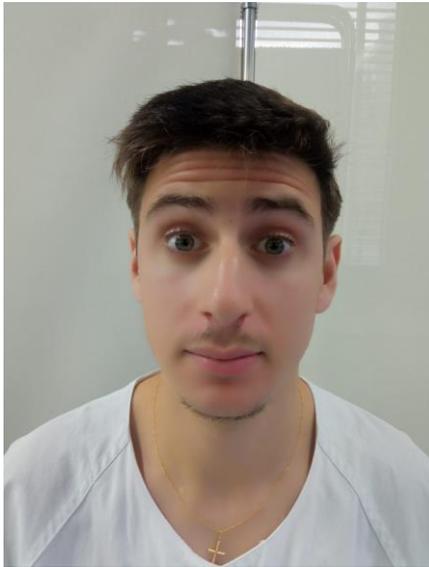
3. **Sonreír:** vaya lentamente sonriendo notando que los dos lados de la cara se mueven a la vez de manera simétrica.



**¡OJO!**

Cuidado con el  
ojo, no debe notar  
que se cierra

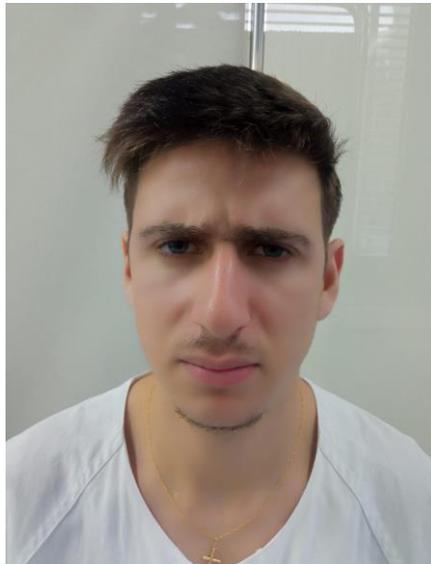
4. **Subir cejas:** lleve las dos cejas muy despacio y a la vez hacia arriba.



**¡OJO!**

Cuidado con la boca, no debe notar que se mueve/tuerce

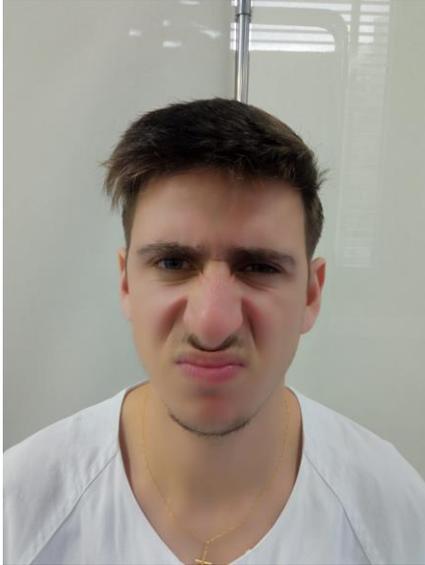
5. **Fruncir ceño:** arrugue lentamente el entrecejo notando que el movimiento es igual en las dos cejas



**¡OJO!**

Cuidado con la boca, no debe notar que se mueve/tuerce

6. **Arrugar la nariz:** arrugue la nariz notando que el movimiento es lo más simétrico posible.



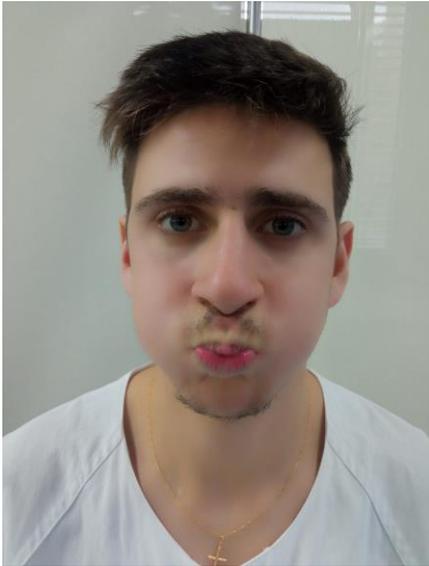
7. **Enseñar dientes:** realice el gesto de enseñar los dientes de arriba y de abajo evitando apretarlos.



**¡OJO!**

Cuidado con el ojo, no debe notar que se cierra

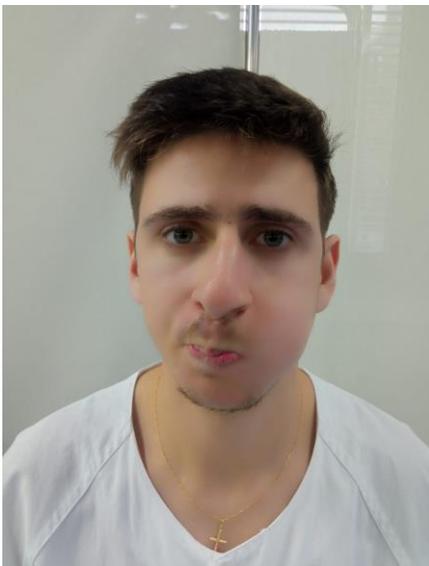
8. **Hinchar mofletes:** llene los dos mofletes de aire por igual evitando que el aire se escape de alguno de ellos.



**¡OJO!**

Cuidado con el ojo, no debe notar que se cierra

9. **Hinchar un moflete:** tras el ejercicio anterior, mueva el aire de un moflete a otro.



**¡OJO!**

Cuidado con el ojo, no debe notar que se cierra

El número de veces que debe realizar un ejercicio es variable y va a depender de la facilidad/dificultad. Si percibe que los músculos se fatigan, puede repetirlo 3-4 veces y pasar al siguiente. Si por el contrario nota que le está resultando fácil, puede repetirlo 6-7 veces.

Es muy importante, como ya hemos comentado antes, que los ejercicios los realice lentamente, evitando movimientos a la vez, con fuerza o descontrolados.



## **Hospital Universitario Ramón y Cajal**

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 – ext. 7707