



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN FACIAL

INSTRUCCIONES

- REALIZAR 30 VECES CADA UNO/ 3 VECES AL DÍA.
- EJERCITAR FRENTE A UN ESPEJO PARA TENER REFORZAMIENTO VISUAL.
- CADA CICLO INCLUYE UNA FASE DE TENSIÓN (ESFUERZO) Y UNA DE RELAJACIÓN.
- NO MASAJEAR LA CARA.
- NO EXPONERSE A CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA.
- SEGUIR LA INDICACIONES DEL MÉDICO.
- TOMAR LOS MEDICAMENOS QUE EL MÉDICO SEÑALE.
- USAR COMPRESAS O BOLSAS DE AGUA TIBIA SOBRE LA CARA CUANDO EL MÉDICO LO INDIQUE, POSTERIOR A LOS EJERCICIOS.

EJERCICIOS

- 1. ELEVAR LA CEJAS Y LA FRENTE**
- 2. FRUNCIR LAS CEJAS, O EL CEÑO**
- 3. ARRUGAR LA PIEL DE LA NARIZ**
- 4. CERRAR Y ABRIR AMBOS OJOS CON FUERZA**
- 5. SONREIR AMPLIAMENTE MOSTRANDO LOS DIENTES**
- 6. APRETAR LOS LABIOS Y ELEVARLOS (BESO)**
- 7. INFLAR LAS MEJILLAS TRATANDO DE NO FUGAR AIRE**
- 8. BAJAR EL LABIO INFERIOR MOSTRANDO LOS DIENTES SIN ABRIR LA BOCA**
- 9. TENSAR PIEL DE CUELLO ELEVANDO Y BAJANDO EL MENTÓN**