



COBERTURA ONLINE DE LA EM

Resumen de Tweets

Asociación de Esclerosis Múltiple Madrid



Alteraciones de la voz, cómo tratarlas

Cristina Ortiz. Logopeda ADEM Madrid

Jueves 22 febrero. 18h
C. San Lamberto



CHARLAS ADEM MADRID



- Comenzamos a hablar de la voz en #EsclerosisMúltiple con Cris Ortiz, logopeda de ADEM MADRID
- La respiración es la base de la voz es importante #EsclerosisMúltiple
- Siempre tendemos a la respiración superior, eso sobrecarga la musculatura #EsclerosisMúltiple
- La respiración diafragmática es el mecanismo natural y favorece que la voz tenga más fuerza con menos esfuerzo #EsclerosisMúltiple
- Además, la respiración debe ser nasal, no oral #EsclerosisMúltiple
- Además tiene que coordinarse con otras funciones como comer, hablar, etc #EsclerosisMúltiple
- La respiración diafragmática incluye inspiración y espiración #EsclerosisMúltiple



- Que dificultad puede haber en #EsclerosisMúltiple?
- Cuando hay fatiga, puede haber también fatiga vocal en #EsclerosisMúltiple



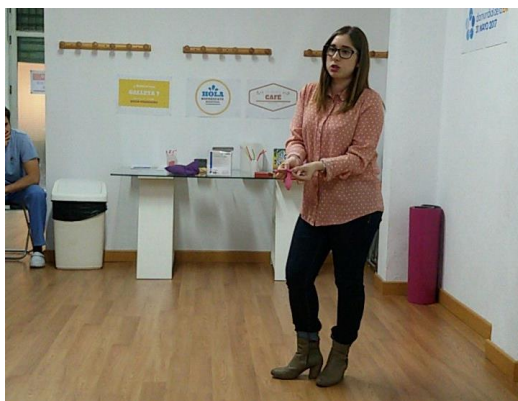
- ☑ Hace que la voz empeore en determinados momentos o a lo largo del día #EsclerosisMúltiple
- ☑ El cómo se respira es clave para evitar esto #EsclerosisMúltiple
- ☑ Podemos hacer distintos ejercicios #EsclerosisMúltiple, Cristina explica algunos



- ☑ Trabajar con saquitos que nos haga trabajar muscularmente la respiración en #EsclerosisMúltiple



- ☑ Y pasamos a la fonación, que es el trabajo muscular realizado para emitir sonidos modificando el flujo de aire que sale #EsclerosisMúltiple
- ☑ No hay dos voces iguales, es determinado por cosas diferentes #EsclerosisMúltiple
- ☑ El estado de los músculos laríngeos y la coordinación de ellos influye en la voz en #EsclerosisMúltiple
- ☑ El logopeda valora el estado de todo en #EsclerosisMúltiple, para trabajar lo que se necesita en cada persona
- ☑ Hay trabajo pasivo como masaje y movilizaciones #EsclerosisMúltiple
- ☑ Y ejercicios activos distintos para cada necesidad #EsclerosisMúltiple
- ☑ Con un globo explicamos cómo funcionan los pliegues y cuerdas vocales #EsclerosisMúltiple



- 👍 También la articulación es importante #EsclerosisMúltiple
- 👍 Es lo que coloquialmente llamamos pronunciación #EsclerosisMúltiple
- 👍 En la articulación influyen todas las estructuras bucales #EsclerosisMúltiple
- 👍 La articulación también se trabaja en logopedia #EsclerosisMúltiple
- 👍 Se puede hacer ejercicios de articulación en casa pero tienen que ser entrenados bien antes con el logopeda #EsclerosisMúltiple
- 👍 Si no los hacemos bien podemos conseguir el efecto contrario #EsclerosisMúltiple
- 👍 También las actividades dirigidas como la lectura, trabalenguas etc, ayudan a trabajar la articulación en #EsclerosisMúltiple
- 👍 Importante que sean bien guiados por el logopeda para conseguir el efecto terapéutico en #EsclerosisMúltiple
- 👍 Hacemos unos ejercicios prácticos de articulación en #EsclerosisMúltiple
- 👍 Los resonadores son cavidades bucales que amplifican el sonido #EsclerosisMúltiple
- 👍 El mal funcionamiento de los resonadores produce distorsión de la voz (rinolalia) #EsclerosisMúltiple
- 👍 En #EsclerosisMúltiple el motivo más frecuente es un defecto del cierre del velo del paladar, hace que el aire se escape por la nariz
- 👍 El trabajo en logopedia consiste en acondicionar el velo palatino para sellar correctamente cuando deba #EsclerosisMúltiple
- 👍 Se reeduca y entrena este velo palatino #EsclerosisMúltiple
- 👍 Proyectar la voz no es lo mismo que gritar #EsclerosisMúltiple
- 👍 Proyectar la voz hace que pueda oírse de forma clara #EsclerosisMúltiple
- 👍 Se puede reeducar y entrenar la proyección de voz para evitar hablar con sobreesfuerzo #EsclerosisMúltiple
- 👍 Es posible entrenar nuestra capacidad para hacer una buena proyección de voz #EsclerosisMúltiple



- 👍 La posición del cuerpo también es muy importante para la voz #EsclerosisMúltiple

- 👍 También se trabaja la postura, métodos de ejercicios para proyectar la voz #EsclerosisMúltiple
- 👍 Esos ejercicios se hacen para entender y visualizar mejor la proyección de la voz en #EsclerosisMúltiple
- 👍 Como puedo trabajar estos aspectos en #EsclerosisMúltiple
- 👍 Primero consulta con el logopeda y valora tus necesidades #EsclerosisMúltiple
- 👍 Un tratamiento rehabilitador de lo que se necesite #EsclerosisMúltiple
- 👍 El seguimiento de unas pautas de higiene vocal #EsclerosisMúltiple
- 👍 Y ejercicios pautados por el logopeda para hacer en casa #EsclerosisMúltiple
- 👍 Cris explica algunos ejercicios de trabajo en logopedia en #EsclerosisMúltiple



- 👍 Son conductas saludables para la voz en #EsclerosisMúltiple
- 👍 Estas recomendaciones nos vienen bien para poner en práctica ya 😊 #EsclerosisMúltiple
- 👍 Cris continúa comentando distintos consejos recogidos en esas pautas de higiene vocal #EsclerosisMúltiple



- 👍 Momento de consultas para Cristina nuestra logopeda #EsclerosisMúltiple
- 👍 Finalizamos ya la charla de voz en #EsclerosisMúltiple, gracias Cristina

