



COBERTURA ONLINE DE LA EM

Resumen de tweets

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid



EQUIPO DE ENFERMEDADES
DESMIELINIZANTES
Hospital Universitario
Gregorio Marañón
SaludMadrid



Charla informativa

Alteraciones de la voz, como tratarlas

Cristina Ortiz

Logopeda de la Asociación de Esclerosis Múltiple Madrid



26 de junio
17 h

Pabellón Docente
C/ Ibiza, 3ª Planta



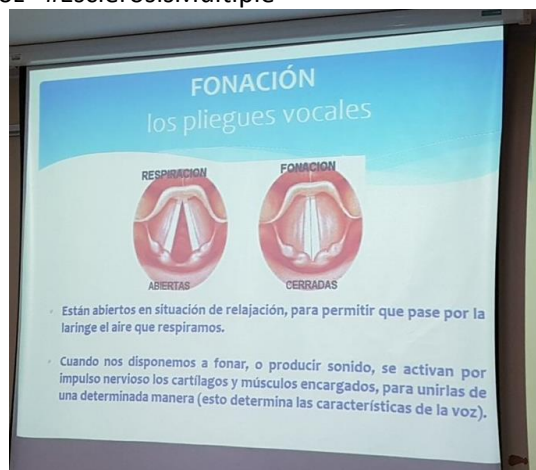
- Hoy a las 17h, os contaremos en directo la charla del HGU Gregorio Marañón sobre #EsclerosisMúltiple. Cristina Ortiz, Logopeda de @ADEMMADRID nos contará qué alteraciones de voz se pueden dar en #EM y cómo tratarlas.
- En unos minutos empezamos a hablar de #voz y #EsclerosisMultiple, Lo puedes seguir aquí en directo @ColeLogoMadrid
- Comenzamos agradeciendo a todos los asistentes por venir un día con tanto calor #EsclerosisMultiple
- Cristina Ortiz logopeda de @ADEMMADRID nos hablará de voz y #EsclerosisMultiple
- Hoy hablaremos de qué dificultades se plantean con la voz en #EsclerosisMultiple
- Empezamos recordando que la postura influye mucho en la voz de manera directa por la alteración en capacidad respiratoria y en la musculatura cervical y por tanto laríngea #EsclerosisMultiple
- Para hablar de voz tenemos que hablar de su base, la respiración #EsclerosisMultiple
- Tendemos todos a la respiración superior solamente, cargando la musculatura y teniendo menos aprovechamiento #EsclerosisMultiple
- La respiración diafragmática es el mecanismo natural y favorece que la voz tenga más fuerza con menos esfuerzo #EsclerosisMultiple
- La respiración debe ser nasal, no oral y tenemos que coordinar con otras funciones como hablar o comer #EsclerosisMultiple
- Como es la respiración diafragmática? Inspiración y espiración #EsclerosisMultiple
- La fatiga en #EsclerosisMultiple afecta también a la voz (fatiga vocal) hace que la voz empeore a lo largo del día
- Lo más frecuente es la reeducación del patrón respiratorio #EsclerosisMultiple
- Hacemos unos ejercicios para trabajar la respiración diafragmática #EsclerosisMultiple



🐦 Hacemos otro ejercicio de respiración diafragmática #EsclerosisMultiple



- 🐦 Voz es fonación, es el trabajo muscular realizado para emitir sonidos modificando la corriente de aire de los pulmones #EsclerosisMultiple
- 🐦 La parte directamente responsable de la producción de la voz son los pliegues vocales #EsclerosisMultiple
- 🐦 Estos pliegues vocales se abren y cierran en diferentes posiciones que dan las características de la voz #EsclerosisMultiple



- 📷 Posibles dificultades en #EsclerosisMultiple: El estado de los músculos laríngeos y la coordinación entre ellos
- 📷 Si a causa de la #EsclerosisMultiple el tono, fuerza o coordinación entre músculos están afectados, se verá comprometida la función vocal
- 📷 En #EsclerosisMultiple el logopeda trabaja a nivel directo mediante técnicas de masaje, praxias y ejercicios de fuerza
- 📷 También a través de actividades dirigidas de lectura, articulación con obstáculos, trabalenguas, etc #EsclerosisMultiple
- 📷 Hacemos otro ejercicio para tonificar y relajar los pliegues vocales #EsclerosisMultiple



- 📷 Este borboteo ayuda a relajar los pliegues vocales #EsclerosisMultiple
- 📷 También está la articulación, es lo que llamamos coloquialmente pronunciación, influyen todas las estructuras orales (dientes, labios, mejillas, paladar y lengua) y faciales #EsclerosisMultiple
- 📷 En #EsclerosisMultiple afecta al habla cualquier alteración en el tono muscular, velocidad y amplitud de los movimientos, también la coordinación entre órganos
- 📷 Hacemos un ejercicio práctico con depresores linguales #EsclerosisMultiple
- 📷 También el logopeda trabaja en #EsclerosisMultiple a través de actividades dirigidas de lectura, articulación con obstáculos, trabalenguas
- 📷 Para la voz también necesitamos resonadores que amplifican el sonido y posibilitan generar distintos sonidos #EsclerosisMultiple
- 📷 El mal funcionamiento de los resonadores produce distorsión de la voz (rinolalia) #EsclerosisMultiple
- 📷 Hacemos ejercicio con un espejo para ver cómo está el cierre del velo nasal #EsclerosisMultiple
- 📷 En #EsclerosisMultiple el motivo más frecuente es un defecto de cierre del velo del paladar, que hace que el aire escape por la nariz cuando no debe
- 📷 Hablamos de proyección de la voz que no es lo mismo que gritar #EsclerosisMultiple
- 📷 Proyectar la voz es hacer que pueda oírse de manera clara, que sea fácil de entender y que el sonido natural de la voz no se vea alterado #EsclerosisMultiple
- 📷 En logopedia también se hacen ejercicios de proyección de voz con distintos elementos #EsclerosisMultiple
- 📷 Si subir el volumen implica que hacemos esfuerzo con la garganta o nos hacemos daño, no es proyectar es gritar #EsclerosisMultiple
- 📷 Que podemos hacer en #EsclerosisMultiple? Consultar con el logopeda en una consulta de valoración
- 📷 También tratamiento rehabilitador de la voz y siguiendo unas pautas de higiene vocal #EsclerosisMultiple
- 📷 Cristina ha traído unas recomendaciones de higiene vocal para los asistentes, las repasamos juntos para resolver dudas #EsclerosisMultiple

- 📧 También son útiles los ejercicios pautados en casa #EsclerosisMultiple
- 📧 Cualquier cambio o alteración de la voz en #EsclerosisMultiple no lo normalicemos, consultad con el otorrino y/o el neurólogo
- 📧 Es importante hidratarse con sorbos pequeños de manera continua , para hidratarse la garganta #EsclerosisMultiple
- 📧 Los caramelos de menta resecan las mucosas y produce el efecto contrario a lo que buscamos #EsclerosisMultiple
- 📧 Gracias Cristina 🙌🙌🙌🙌 #EsclerosisMultiple