

# **UParkinson**OnLine

## **CONSEJOS SOBRE UNA CORRECTA COMUNICACIÓN PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD DE PARKINSON**

**Esther Vallès**  
Logopeda

**Àngels Bayés**  
Neuróloga

# Índice

<b>CONSEJOS SOBRE UNA CORRECTA COMUNICACIÓN PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD DE PARKINSON.....</b>	<b>1</b>
<b>1.- PARTICULARIDADES DE LA COMUNICACIÓN EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON.....</b>	<b>3</b>
<b>2.- EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN.....</b>	<b>4</b>
1.- Relajar la musculatura que interviene en la fonación.....	5
2.- Mantener el equilibrio correctamente.....	7
3.- Controlar la respiración.....	12
4.- Controlar la tensión y el movimiento de las cuerdas vocales.....	15
5.- Controlar y movilizar el velo del paladar para eliminar la voz muy nasal.....	18
6. Trabajar los músculos que intervienen en la fonación.....	20
7. Prestar atención a las características melódicas del habla.....	23
8. Prestar atención a la acentuación.....	27
<b>3.- ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN.....</b>	<b>32</b>
<b>4.- PLAN DE EJERCICIOS.....</b>	<b>34</b>
<b>5. GLOSARIO.....</b>	<b>35</b>

El objetivo de esta guía es aportar información a las personas que padecen la enfermedad de Parkinson y a sus cuidadores sobre los principales problemas de comunicación que se pueden presentar a lo largo de la evolución de la enfermedad.

En ella le ofrecemos estrategias para prevenirlos con una serie de ejercicios y recomendaciones que conviene realizar desde el comienzo de la enfermedad.

## 1.- PARTICULARIDADES DE LA COMUNICACIÓN EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

Durante la evolución de la enfermedad de Parkinson se puede producir una reducción de los movimientos de la musculatura encargada de controlar la fonación (voz), la articulación (pronunciación) y la prosodia (ritmo, entonación,...), entre otras.

A lo largo de la enfermedad se pueden presentar una serie de alteraciones en la voz, tales como:

- **Bajo volumen de voz.**
- **Disminución del tono vocal** (la voz se vuelve muy ronca).
- **Voz monótona** (pierde musicalidad y entonación).
- **Cambios en la calidad de la voz** (débil, apagada, ronca, temblorosa y/o intermitente).
- **Vacilación inesperada antes de hablar** (silencios inadecuados, titubeo y/o temblor sin llegar a hablar).
- **Dificultades de pronunciación** (puede quedar reducida a un farfalleo o murmullo que afecta a la comprensión del habla).
- **Aumento de la velocidad en el habla** (se producen omisiones o cambios de sonidos y sílabas).

## 2.- EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

Para una correcta comunicación es necesario realizar un tratamiento preventivo cuanto antes. Los principales objetivos a perseguir son tres:

1. Disminuir los síntomas que ya hayan aparecido y que afectan a la comunicación.
2. Prevenir y atenuar los posibles síntomas que puedan aparecer en un futuro.
3. Ofrecer información al paciente y sus familiares para favorecer una comunicación eficaz.

Para lograr estos objetivos, proponemos una serie de ejercicios que se deben ir realizando progresivamente, de tal forma que no se pase al ejercicio siguiente, sin antes estar familiarizado con los anteriores.

Estos ejercicios se centran en:

1. Relajar la musculatura que interviene en la fonación.
2. Mantener el equilibrio correctamente.
3. Controlar la respiración.
4. Controlar la tensión y el movimiento de las cuerdas vocales.
5. Controlar y movilizar el velo del paladar para evitar una voz muy nasal.
6. Trabajar los músculos que intervienen en la fonación.
7. Prestar atención a las características melódicas del habla.
8. Prestar atención a la acentuación.

# 1.- Relajar la musculatura que interviene en la fonación

Relajar y eliminar la tensión de la musculatura que envuelve a la laringe, le ayudará a emitir una voz menos forzada y a favorecer el trabajo de movilización de las cuerdas vocales. Le proponemos seis ejercicios sencillos.

## RECOMENDACIONES

- Realice estos ejercicios sentado en una silla.
- No fuerce la musculatura. No debe llegar a sentir dolor.
- No coloque la cabeza demasiado inclinada hacia atrás, ya que se podría marear.
- Si tiene alguna contractura, ponga más cuidado en los ejercicios o consulte al fisioterapeuta.

## EJERCICIO 1:

Flexione la cabeza acercando la oreja al hombro (no el hombro a la oreja), primero hacia el hombro derecho y luego hacia el izquierdo (repítalo varias veces).

## EJERCICIO 2:

Gire la cabeza hacia el lado derecho, después vuelva a la posición normal y gírela hacia el lado izquierdo (repítalo varias veces).

## EJERCICIO 3:

Haga movimientos de rotación con la cabeza, girándola desde el hombro derecho al izquierdo, pasando lo más cerca posible del pecho, y a la inversa (repítalo varias veces).

## EJERCICIO 4:

Coloque las manos en los hombros y dibuje con los codos unos círculos bien amplios, 10 veces hacia delante y después 10 hacia atrás.

*Siempre acabaremos el giro hacia atrás, para mantener una correcta postura de hombros, evitando la tendencia a dejar caer los hombros hacia delante.*

## EJERCICIO 5:

Baje la **cabeza suavemente**, **acercándola al pecho** y dejando todo el peso sobre ella. Súbala lentamente (para evitar marearse)

hasta llegar a su posición normal y manténgala estirada. Durante el ejercicio mantenga los hombros relajados.

## EJERCICIO 6:

Baje la cabeza, acercando la barbilla al pecho y mueva la cabeza de derecha a izquierda con movimientos cortos y rápidos. Después de unos 10 segundos suba lentamente la cabeza mirando al frente. Descanse y vuelva a realizarlo.

## 2.- Mantener el equilibrio correctamente

A causa de la rigidez que produce la enfermedad de Parkinson, el paciente presenta dificultades posturales, que dan lugar a problemas del habla y la fonación.

Por ello, en los ejercicios propuestos en este caso se pretende lograr una postura equilibrada sin que el cuerpo esté en tensión.

### RECOMENDACIONES

- Si se siente incómodo en los ejercicios que se realizan con colchoneta, puede doblar las piernas.
- Puede utilizar un cojín para mejorar la postura de la cabeza, pero sin que esté demasiado alto.
- Cuando lo estime oportuno pida ayuda a sus familiares para realizar los ejercicios, en especial en los que tenga que hacer de pie.

Para lograr un correcto equilibrio, los ejercicios que se proponen van dirigidos a:

- Prestar atención a la postura.
- Sensibilizar y estimular la planta del pie.
- Relajar las rodillas.
- Relajar la pelvis.
- Aplicar todos los ejercicios de postura conjuntamente.

### Prestar atención a la postura

Para lograr este objetivo, únicamente necesitará una colchoneta o algo donde tumbarse (alfombra, toalla, ...)

1. Estírese en una colchoneta boca arriba.
2. Cierre los ojos.
3. A medida que se va relajando, notará el contacto de su

cuerpo con la colchoneta.

4. Progresivamente notará cómo su cuerpo se relaja, sintiendo que los hombros, la espalda y la cintura están en línea con la colchoneta.

5. Mantenga el cuerpo completamente recto y relajado.

## Sensibilizar y estimular la planta del pie

Para lograr este objetivo se proponen cuatro ejercicios para los que necesitará una pelota de tenis, un trapo, un bastón y varias colchonetas (o una alfombra grande).

### EJERCICIO 1:

1. Con una pelota de tenis realice movimientos circulares en la planta del pie. Insista en el masaje zona por zona: los dedos de los pies, la montañita, el puente y el talón.

2. Realice un movimiento rápido desde los dedos hasta el talón, masajeando todo el pie.

### EJERCICIO 2:

Intente **coger con los dedos de los pies un trapo** (primero con un pie y luego con el otro).

De esta manera trabajará la extensión de los dedos de los pies.

### EJERCICIO 3:

Haga rodar un **bastón desde la punta de los dedos hasta el talón**.

## EJERCICIO 4:

Para realizar este ejercicio necesitará varias colchonetas en el suelo o una alfombra grande. **Camine** por encima, **apoyando correctamente las plantas de los pies**.

Para comprobar la correcta posición de sus pies, imagínesse estas situaciones:

- Camine sigilosamente, como un ladrón que va a robar a una casa y no quiere que noten su presencia (apoyando toda la planta del pie).
- Pise fuerte desfilando como soldados o militares.
- Pise como si estuviera machacando uvas para hacer el vino.
- Haga de corredor, pero a cámara lenta (marcha atlética).
- Camine normalmente como si estuviera paseando por un jardín.

## Relajar las rodillas

## EJERCICIO 1:

Imagine que está esquiando y sin mover los pies gire a un lado y al otro doblando las rodillas y dejando libre todo el cuerpo.

## EJERCICIO 2:

Imagine que tiene un insecto en la pierna y que se lo tiene que quitar sin tocarlo, así que agite la pierna fuertemente para que el insecto sea despedido. Primero lo haremos con una pierna y luego con la otra.

Debemos controlar la fuerza aplicada, para no producir alguna contractura.

## Relajar la pelvis

### EJERCICIO 1:

Mueva la cintura suavemente hacia un lado y el otro. Primero al lado derecho y después al izquierdo, con las manos en la cintura.

### EJERCICIO 2:

Esta vez la cintura irá hacia delante y hacia detrás, sin mover el cuerpo entero.

### EJERCICIO 3:

Mueva toda la pelvis haciendo un movimiento circular de toda la cintura, primero hacia un sentido y luego hacia el otro (siempre hay un sentido que cuesta más que el otro). Cuando domine el ejercicio, cambie de sentido alternativamente y con más rapidez.

## Aplicar todos los ejercicios de postura conjuntamente

### EJERCICIO 1:

Póngase de pie encima de una colchoneta (o en su defecto, use una toalla o alfombra) con el cuerpo recto pero sin estar tenso. Poco a poco, debe ir notando el contacto del pie con la colchoneta, de tal forma que, todas las partes del pie, excepto el puente, deben estar en contacto con ella. Las rodillas deberán estar ligeramente flexionadas y la pelvis recta.

## EJERCICIO 2:

1. Colóquese **de espaldas, apoyado en la pared**.
2. Con la **cabeza inclinada hacia abajo, mirando hacia el pecho**.
3. Los hombros deben estar relajados.
4. La pelvis bien colocada para que buena parte de la espalda esté apoyada en la pared.
5. Las rodillas deben estar flexionadas y los pies bien apoyados separados entre ellos a la altura de las caderas y separados de la pared.
6. Retenga esta postura en la memoria.
7. Dé unos pasos adelante volviendo a recuperar la postura inicial.

De esta manera, recordará cuál es la postura correcta que debe tener. A medida que se familiarice con el ejercicio, vuelva a realizarlo fijándose en la postura y sin estar tenso.

## EJERCICIO 3:

Este ejercicio también lo puede practicar sentado. Para ello debe **sentarse en la punta de la silla**, sin apoyar la espalda en el respaldo. Colóquese **bien recto**, notando en los glúteos tres huesos, distribuidos en forma de triángulo bien apoyados (isquiones). Estos huesos los notará apoyados en la silla si se balancea lateralmente sin mover los glúteos de la silla.

## 3.- Controlar la respiración

La respiración en la enfermedad de Parkinson se suele realizar introduciendo el aire por la boca, sin aprovechar toda la capacidad pulmonar (respiración superficial).

Para una correcta respiración, debe notar cómo se hincha al coger aire (inspirar) y se deshinchas al sacarlo (expirar).

### RECOMENDACIONES

- Si inspira muy bruscamente, introduciendo mucha cantidad de aire, se puede *hiperventilar* y marearse.
- No realice durante mucho tiempo los ejercicios respiratorios. Debe ir descansando.
- No realice ninguna presión o fuerza con la musculatura. El movimiento de inspirar y expirar debe ser realizado lentamente, con suavidad.

#### — Primera Parte

1. Túmbese bien estirado en una **colchoneta boca arriba**, colocando **una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho**. Coja aire por la nariz muy suavemente (inspirar).

2. Al inspirar, debe notar que la mano del abdomen subirá hacia arriba, mientras que la mano del pecho se quedará inmóvil.

#### — Segunda Parte

Una vez vaya familiarizándose con este ejercicio, vaya aumentando progresivamente los tiempos de inspiración y expiración siguiendo esta pauta:

1. Coja el aire durante 3 segundos.
2. Manténgalo en el abdomen durante 2 segundos.
3. Expulse el aire en 3 segundos.

1. Coja el aire en 5 segundos.
2. Manténgalo durante 3 segundos.
3. Vuelva a expulsar el aire en 5 segundos.

1. Coja el aire en 5 segundos.
2. Manténgalo durante 3 segundos.
3. Expúlselo en 2 segundos.

## EJERCICIO 2:

Estírese en la **colchoneta de lado**, con una **mano** a la **altura de las últimas costillas** (costillas flotantes), para notar cómo al respirar se hincha costalmente.

## EJERCICIO 3:

Colóquese en la **colchoneta boca abajo con las manos a la altura de los riñones** y las palmas de la **mano hacia abajo** para notar la sensación de inspiración y espiración. Realice la respiración suavemente.

*Una vez que se haya familiarizado con estos ejercicios, debe hacerlos de pie, y finalmente, sentado.*

## EJERCICIO 4:

Con este ejercicio se trata de demostrar que ha aprendido a controlar el aire. Para ello necesitará una **vela encendida**, que estando a cierta distancia, **debe soplar** sin que la llama se llegue a apagar. Debe soplar muy suavemente y de manera

continuada.

Progresivamente, irá soplando la vela con más fuerza, pero sin apagarla, haciendo que la llama se incline totalmente, sin apagarla. Por último, apague la llama a diferentes distancias.

## EJERCICIO 5:

Emita un sonido /s/ el máximo tiempo que pueda, como si estuviera pidiendo silencio.

Recuerde que no debe acabar con todas las existencias de aire, siempre deje un poco de aire de reserva. De lo contrario, la voz se emitirá de forma muy apretada y con sensación de ahogo. De esta forma, cuando le quede poco aire, vuelva a llenar los pulmones de aire suavemente, a través de la nariz.

## EJERCICIO 6:

Aumente el volumen de la /s/, hágalo progresivamente alcanzando la máxima amplitud y duración. Seguidamente, realice el ejercicio a la inversa, es decir, de más a menos.

## EJERCICIO 7:

Realice muchas /s/ seguidas controlando el movimiento del diafragma con la mano colocada encima del abdomen. Deje entrar el aire, emita una /s/ hasta llegar a la reserva de aire, vuelva a dejar entrar el aire, emita otra /s/, al llegar a la reserva volveremos a dejar entrar el aire, y así sucesivamente.

## 4.- Controlar la tensión y el movimiento de las cuerdas vocales

Los efectos de la enfermedad de Parkinson hacen que se reduzca la movilidad de las cuerdas vocales (pliegues vocales), provocando un ritmo de movimiento alterno, que afecta a la lengua y los labios.

### RECOMENDACIONES

- No fuerce la garganta.
- Procure que su voz no se quede ronca después de realizar los ejercicios.

### EJERCICIO 1:

Diga vocales delante del espejo o a otra persona, sin emitir voz (sólo mueva los labios diciendo las vocales a, e, i, o, u). Se trata de que el otro adivine de qué vocal se trata.

### EJERCICIO 2:

Diga palabras delante del espejo o a otra persona, sin emitir voz. Se trata de que el otro adivine de qué palabra se trata.

### EJERCICIO 3:

Hable con un lápiz colocado horizontalmente en la boca (puede decir los días de la semana, números, meses del año, palabras, etc).

*Debemos vigilar para no ahogarnos.*

## EJERCICIO 4:

Cuenta del 1 hasta el número que pueda (sin tomar aire), sin que los pulmones se vacíen del todo.

## EJERCICIO 5:

Cuenta del 1 al 30 tomando aire cada 3 números. Después hágalo tomando aire cada 4 números y, por último, cada 5 números.

## EJERCICIO 6:

Cuenta, tomando aire cada vez un número más allá. Es decir:

1,2,3 (aire) 1,2,3,4 (aire) 1,2,3,4,5 (aire) 1,2,3,4,5,6 (aire)  
1,2,3,4,5,6,7 (aire)... y así sucesivamente.

## EJERCICIO 7:

Diga los días de la semana, de la misma forma que los ejercicios anteriores, intentando llegar a decir todos los días de la semana sin tomar aire, con una inspiración (sin apurar del todo).

## EJERCICIO 8:

Repita todos los días de la semana durante 5 veces seguidas, tomando aire al inicio de cada semana.

## EJERCICIO 9:

Emita el sonido /m/ aumentando progresivamente su intensidad (el volumen).

## EJERCICIO 10:

Emita el **sonido /m/ variando el volumen** (alto y bajo). Es decir, una /m/ fuerte-floja-fuerte-floja, ...

## EJERCICIO 11:

Partiendo de la **/m/**, emita las **vocales aumentando la intensidad de la voz**.

MaaaaaaaaAAAAAAAA

MeeeeeeeeEEEEEEEE

Miiiiiiiiiiiiiiiiiiii

MooooooooOOOOOO

muuuuuuuuuUUUUUU

## EJERCICIO 12:

Partiendo de la **/m/**, emita las **vocales seguidas**.

Maei                      Maeiou

Maou                      Miuaeo

Miao                      Muoiea

## 5.- Controlar y movilizar el velo del paladar para eliminar la voz muy nasal

Debido al entecimiento del movimiento de los órganos, hay que hacer ejercicios para ampliar la cavidad bucal, controlar y movilizar el velo del paladar y para poder eliminar la hipernasalidad (la salida de aire por la nariz).

### EJERCICIO 1:

Bostece de forma exagerada.

### EJERCICIO 2:

Simule **arcadas**, muy suavemente. Observe su campanilla en un espejo, ya que la base de la lengua descenderá y nos permitirá verla.

### EJERCICIO 3:

Realice **gárgaras**.

*Debe ir con cuidado con las gárgaras, ya que la posición en que se realizan favorece que el líquido vaya equivocadamente hacia los pulmones.*

## EJERCICIO 4:

Saque la lengua y articule los siguientes sonidos, alargando al máximo el sonido /j/:

Ajajajajajaj

Ejejejejejeje

Ijjjjjjjjjjjj

Ojojojojojoj

Ujujujujujuj

## EJERCICIO 5:

Tome aire y articule estos sonidos:

Akakakakakak

Ekekekekekek

Ikikikikikikik

Okokokokokokok

Ukukukukukukuk

## 6. Trabajar los músculos que intervienen en la fonación

Los ejercicios que se proponen en este apartado deben hacerse durante aproximadamente un minuto cada uno, siguiendo un ritmo.

### RECOMENDACIONES

- Para marcar el ritmo podemos utilizar un metrónomo. Este aparato puede ser graduado para marcar un ritmo más rápido o más lento, mediante una aguja que se mueve y un sonido que marca los tiempos.
- También puede utilizar diferentes tipos de música (rock, samba, vals, salsa, jazz, funky,...).

### EJERCICIO 1:

Mueva la lengua de un lado a otro tocando las comisuras de los labios.

### EJERCICIO 2:

Suba la lengua hacia arriba y hacia abajo, acercando la lengua lo más próxima a la nariz y a la barbilla, respectivamente.

### EJERCICIO 3:

Una los dos ejercicios anteriores, de tal forma que mueva la lengua para arriba y abajo, a un lado y al otro.

### EJERCICIO 4:

Saque los "morritos" hacia afuera como si estuviera enfadado y seguidamente **sonría sin enseñar los dientes** (una especie de sonrisa falsa, forzada).

## EJERCICIO 5:

Mueva la lengua hacia arriba y hacia abajo, esta vez con la boca cerrada.

## EJERCICIO 6:

Abra y cierre la boca con la máxima amplitud. Al cerrarla, no deje que los dientes se toquen, sólo se sellarán los labios.

## EJERCICIO 7:

Hinche y deshinche los mofletes.

## EJERCICIO 8:

Hinche un moflete y pase el aire al otro moflete como si se estuviera enjuagando la boca.

## EJERCICIO 9:

Con la boca cerrada, mueva la punta de la lengua de un lado a otro.

## EJERCICIO 10:

Deje la lengua bien relajada fuera de la boca y apriétela para hacerla estrecha. Para ello, imagine que la lengua sale en forma de flecha, al relajarla no se debe introducir dentro de la boca. La lengua siempre debe permanecer fuera de la boca.

## EJERCICIO 11:

Chasquee la lengua a cámara lenta. Es decir, mantenga la lengua pegada en el paladar y luego suéltela.

## EJERCICIO 12:

Ladee la mandíbula de derecha a izquierda.

## EJERCICIO 13:

Mueva la mandíbula hacia adelante y hacia atrás repetidas veces.

## EJERCICIO 14:

Deje los labios bien relajados y realice un ruido como el de un motor de motocicleta.

## EJERCICIO 15:

Realice el mismo ejercicio, aunque con la lengua fuera (las popularmente conocidas como "pedorretas").

Para mejorar el resultado de estos ejercicios deben realizarse delante de un espejo. Aunque no los haga a la perfección, no debe desanimarse. Se trata de irlos practicando diariamente (1 minuto cada ejercicio) para muscular los órganos.

## 7. Prestar atención a las características melódicas del habla

Los cambios de tono y volumen, la acentuación de las palabras, los cambios de ritmo, la duración de los sonidos y las pausas, son factores que suelen estar alterados en la persona que padece la enfermedad de Parkinson. Por esta razón, puede darse la circunstancia de que no se llegue a transmitir el verdadero significado del mensaje, ni el sentimiento con que se pronuncia.

### EJERCICIO 1:

Cuente hasta 10 en voz alta y diga los números alternativamente, **uno a intensidad alta y el siguiente a intensidad baja**. Debe notarse una diferencia importante entre un número y el siguiente.

1 (fuerte), 2 (flojo), 3 (fuerte), 4 (flojo), ...

### EJERCICIO 2:

Realice el ejercicio anterior, esta vez con los **días de la semana**. Seguidamente, hágalo con los **meses del año**.

## EJERCICIO 3:

Pronuncie **sílaba a sílaba** las siguientes palabras:

To-ro

Pe-ce-ra

Mi-cro-fo-no

Ma-no

Ma-le-ta

E-le-fan-te

Ca-ja

Pe-lo-ta

Te-le-vi-sor

Te-la

Ji-fa-fa

Fut-bo-lis-ta

Pe-ra

Por-te-ro

Pa-pe-le-ra

Ba-jo

Pa-la-bra

De-sa-yu-no

De-do

Per-ce-be

Se-ma-fo-ro

Ga-to

Mon-ta-ña

Es-ca-le-ra

La-ta

Be-lle-za

A-cro-ba-ta

## EJERCICIO 4:

Pronunciaremos **más fuerte la sílaba que está destacada**:

cor**ona**

camar**ada**

rotul**adores**

est**ufa**

campes**ino**

desconf**ianza**

mad**uro**

posit**ivo**

parac**aidas**

toz**udo**

arm**ónica**

refriger**ador**

tropez**ar**

amar**illo**

matem**áticas**

cuadr**ado**

indisp**uesto**

multiplic**ación**

tentemp**ié**

nefr**ítico**

vocabul**ario**

estru**endo**

resist**ente**

felicid**ades**

ábaco

guardar**ropa**

ortograf**ía**

sán**dalo**

autom**óvil**

intelig**entes**

## EJERCICIO 5:

Diga las siguientes **frases**, imaginando que está hablando de balcón a balcón con el/la vecino/a. Debe pronunciar muy bien y proyectar la voz, sin necesidad de gritar.

¿Cómo estás?

¿Por qué no vienes?

Prepárame un café

Buenas noches

¿Tienes sal?

¿Dónde vive?

Dos de cuarto

No me queda leche

¿Te gustaría ir al cine?

¿Cuándo es tu aniversario?

¿Cuánto vale?

¿Con quién viene a la fiesta?

Buenos días

¿De dónde es?

¿Qué hora es?

¿A qué hora hemos quedado?

Buenas tardes

¿Vamos a la playa?

## 8. Prestar atención a la acentuación

La pérdida de la expresión facial, interfiere directamente en la sensación o intención que se transmite a la persona que está recibiendo el mensaje.

### EJERCICIO 1:

Pronuncie la **misma frase con diferentes entonaciones**. La primera frase será declarativa (**sólo informa**), la segunda será interrogativa (**pregunta**) y la tercera será exclamativa (**sorpresa**).

► Enrique no está.

¿Enrique no está?

¡Enrique no está!

► No queda arroz con leche.

¿No queda arroz con leche?

¡No queda arroz con leche!

► Su hijo es más inteligente.

¿Su hijo es más inteligente?

¡Su hijo es más inteligente!

► Vamos a ir de vacaciones a la playa.

¿Vamos a ir de vacaciones a la playa?

¡Vamos a ir de vacaciones a la playa!

► Está cayendo piedra en el pueblo de tu padre.

¿Está cayendo piedra en el pueblo de tu padre?

¡Está cayendo piedra en el pueblo de tu padre!

► La está viendo desde el balcón de la casa de Pablo.

¿La está viendo desde el balcón de la casa de Pablo?

¡La está viendo desde el balcón de la casa de Pablo!

## EJERCICIO 2:

Pronuncie las siguientes frases con diferentes estados de ánimo:

► **Contento**

¡Me ha tocado la lotería!

¡Hoy es mi cumpleaños!

¡Mira lo que me ha regalado!

¡Qué pastel tan delicioso!

► **Enfadado**

¿Cuántas veces tengo que decirlo?

¡Siéntate!

¡Ven aquí, ahora mismo!

¡No lo soporto más!

▶ **Asustado**

¡Qué susto me di!

¡No puede ser!

¿Qué quieres decir?

¿A dónde ha ido?

▶ **Aburrido**

Llevo 2 horas esperando.

¿A qué hora acaba?

No ponen nada en la televisión.

▶ **Cansado**

¡Como no llegue ya, no voy a poder continuar! Buffff! ¡Qué pesado!

¿Falta mucho?

▶ **Sospecha**

¡Me temo que la cosa no va por ese lado! Este chico no me gusta nada.

Yo que tú, no iría.

▶ **Miedo**

Ahh! ¡Una rata debajo de la mesa!

¿Quién hay ahí? No quiero ir allí.

## EJERCICIO 3:

Repita los siguientes refranes, con su característica.

1. No por mucho madrugar, amanece más temprano.
2. Más vale pájaro en mano, que ciento volando.
3. Perro ladrador, poco mordedor.
4. A quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija.
5. Cuando veas las barbas de tu vecino cortar, pon las tuyas a remojar.
6. Quien mucho abarca, poco aprieta.
7. Dime con quién andas y te diré quién eres.
8. A quien madruga, Dios le ayuda.
9. Cada maestrillo tiene su librillo.
10. Aunque la mona se vista de seda, mona se queda.

## EJERCICIO 4:

Repita las tablas de multiplicar, con su melodía característica:

$1 \times 1 = 1$  (uno por uno es uno)

$1 \times 2 = 2$  (uno por dos es dos)

$1 \times 3 = 3 \dots$

## EJERCICIO 5:

Cante los siguientes números como la lotería de Navidad:

12.361 euros	43.986 euros	23.867 euros
45.689 euros	45.986 euros	21.954 euros
32.098 euros	36.457 euros	98.764 euros
40.765 euros	74.231 euros	15.867 euros
12.365 euros	43.765 euros	52.987 euros
98.564 euros	28.546 euros	

## EJERCICIO 6:

Lea el siguiente poema de Pablo Neruda con la entonación característica de un poema.

### ES LA MAÑANA LLENA DE TEMPESTAD

Es la mañana llena de tempestad

en el corazón del verano.

Como pañuelos blancos de adiós viajan las nubes,  
el viento las sacude con sus viajeras manos.

Innumerable corazón del viento

latiendo sobre nuestro silencio enamorado.

Zumbando entre los árboles, orquestal y divino,  
como una lengua llena de guerras y de cantos.

Viento que lleva en rápido robo la hojarasca  
y desvía las flechas latientes de los pájaros.

Viento que la derriba en ola sin espuma  
y sustancia sin peso, y fuegos inclinados.

Se rompe y se sumerge su volumen de besos  
combatido en la puerta del viento del verano.

### 3.- ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

#### La persona afectada de Parkinson debe:

- Organizar la información antes de hablar.
- Tragar saliva.
- Ser breve y conciso.
- Inspirar antes de iniciar la conversación e ir haciendo pausas para respirar.
- Articular exageradamente.
- Evitar los ambientes ruidosos.
- Si no le entienden, cambiar la frase o buscar un sinónimo. No repetir siempre lo mismo.
- Si es necesario, silabear (hablar marcando las sílabas).
- Si no entienden una palabra no repetir todo el mensaje, debemos centrarnos en esa palabra incomprendida.

## Los familiares y cuidadores deben:

- Mantener la mirada.
- Pedir que le repitan aquello que no ha entendido.
- No anticiparse al discurso (dejar que el paciente se exprese).
- Respetar los turnos de conversación.
- Mantener la atención hasta el final del discurso.
- No gritar ni subir el volumen de voz.
- Dar señales de comprensión (sí, mmm,...).
- Dar el tiempo necesario para que se expresen.
- Pedir palabras clave, para poder entender el mensaje.

## 4.- PLAN DE EJERCICIOS

<b>LUNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajar la musculatura que interviene en la fonación (Ejercicios 1 y 2)</li> <li>• .Mantener el equilibrio (prestar atención a la postura)</li> <li>• .Controlar la respiración (Ejercicio 1, primera parte)</li> <li>• Trabajar los músculos que intervienen en la fonación (Ejercicios del 1 al 5)</li> </ul>
<b>MARTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajar la musculatura (Ejercicios 2, 3 y 4)</li> <li>• Mantener el equilibrio</li> <li>• (sensibilizar y estimular la planta del pie)</li> <li>• Controlar la respiración (Ejercicio 1, segunda parte y el 2)</li> <li>• Controlar y movilizar el velo del paladar (Ejercicios 1 y 2)</li> </ul>
<b>MIÉRCOLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajar la musculatura (Ejercicios del 1 al 4)</li> <li>• Mantener el equilibrio (Relajar la pelvis)</li> <li>• Controlar la respiración (Ejercicios 4 y 5)</li> <li>• Trabajar los músculos que intervienen en la fonación (Ejercicios del 6 al 10)</li> </ul>
<b>JUEVES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajar la musculatura (Ejercicios del 1 al 5)</li> <li>• Mantener el equilibrio</li> <li>• (Aplicar todos los ejercicios de postura conjuntamente)</li> <li>• Controlar la tensión y el movimiento de las cuerdas vocales (Ejercicios del 5 al 8)</li> <li>• Trabajar los músculos que intervienen en la fonación (Ejercicios del 11 al 15)</li> </ul>
<b>VIERNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajar la musculatura (Ejercicios del 1 al 6)</li> <li>• Controlar la tensión y el movimiento de las cuerdas vocales (Ejercicios del 5 al 7)</li> <li>• Trabajar los músculos que intervienen en la fonación (Ejercicios del 1 al 5)</li> </ul>
<b>SÁBADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajar la musculatura (Ejercicios del 1 al 6)</li> <li>• Controlar la tensión y el movimiento de las cuerdas vocales (Ejercicios 10, 11 y 12)</li> <li>• Trabajar los músculos que intervienen en la fonación (Ejercicios del 6 al 10)</li> </ul>
<b>DOMINGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestar atención a la acentuación (Ejercicios 1, 3 y 5)</li> <li>• Aplicando todo lo que hemos aprendido en los ejercicios anteriores</li> <li>• Prestar atención a las características melódicas del habla (Ejercicios del 1 al 5)</li> </ul>

## 5. GLOSARIO

**Abdomen:** Vientre, cavidad del cuerpo comprendida entre el tórax y la pelvis, que contiene la mayor parte de las vísceras del aparato digestivo y genitourinario: el estómago y los intestinos están situados en el abdomen.

**Costillas flotantes:** Las dos últimas costillas (no se unen por delante al esternón).

**Diafragma:** Membrana musculosa que separa la cavidad torácica de la abdominal: el diafragma se ensancha en las inspiraciones de aire.

**Fonación:** Emisión de la voz o de la palabra.

**Laringe:** Órgano tubular, constituido por varios cartílagos, que por un lado comunica con la faringe y por otro con la tráquea y que en los mamíferos sirve también como órgano de la voz por contener las cuerdas vocales.

**Prosodia:** Parte de la gramática que enseña la correcta pronunciación y acentuación. La prosodia da las normas para lograr una cuidada pronunciación.

**Pliegues vocales:** Ligamentos que están en la laringe, cuyas vibraciones producen la voz (cuerdas vocales).

**Velo del paladar:** Parte superior y posterior de la boca.

**Voz nasal:** Pronunciación de un sonido, palabra o frase dejando salir el aire total o parcialmente por la nariz.