



CONSEJOS SOBRE UNA CORRECTA COMUNICACIÓN PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD DE PARKINSON



Esther Vallès
Logopeda

Àngels Bayés
Neuróloga

Unidad de Parkinson
Centro Médico Teknon



Índice

1. Particularidades de la comunicación en la enfermedad de Parkinson	3
2. Ejercicios para mejorar la comunicación	5
1. Relajar la musculatura que interviene en la fonación	6
2. Mantener el equilibrio correctamente	8
• Prestar atención a la postura	9
• Sensibilizar y estimular la planta del pie	10
• Relajar las rodillas	12
• Relajar la pelvis.....	13
• Aplicar todos los ejercicios de postura conjuntamente	14
3. Controlar la respiración	15
4. Controlar la tensión y el movimiento de las cuerdas vocales	19
5. Controlar y movilizar el velo del paladar para eliminar la voz muy nasal	22
6. Trabajar los músculos que intervienen en la fonación	24
7. Prestar atención a las características melódicas del habla.....	27
8. Prestar atención a la acentuación.....	30

3.	Estrategias para mejorar la comunicación	34
4.	Plan de ejercicios	36
5.	Glosario	37
6.	Asociaciones	38



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.

I. 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 farfuleo 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.

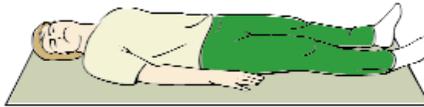
Para lograr un correcto equilibrio, los ejercicios que se proponen van dirigidos a:

- 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:

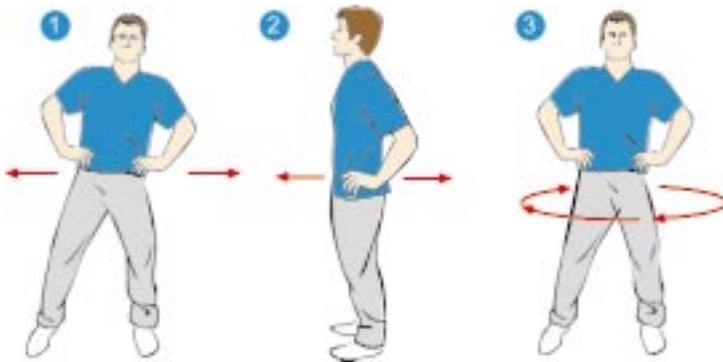
Mueva la cintura suavemente hacia un lado y el otro. Primero al lado derecho y después al izquierdo, con las manos en la cintura.

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 (ísquiones). 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 deshincha 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.

EJERCICIO 1:

— 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.

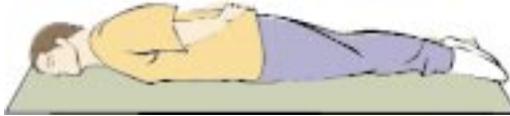
EJERCICIO 2:

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 a bajo** 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, ...).



Debemos vigilar para no ahogarnos.

EJERCICIO 4:

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

EJERCICIO 5:

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



EJERCICIO 6:

Cuente, 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
Miiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii
MooooooooooooOOOOOO
muuuuuuuuuuuUUUUUU



EJERCICIO 12:

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

Maei	Maeiou
Maou	Miuao
Miao	Muoiea

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

Debido al enlentecimiento 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

Ejejejejeje

Ijijijijijijij

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 a fuera 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 lleve 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**:

corona	camarada	rotuladores
estufa	campesino	desconfianza
maduro	positivo	paracaídas
tozudo	armónica	refrigerador
tropezar	amarillo	matemáticas
cuadrado	indispuesto	multiplicación
tentempié	nefrítico	vocabulario
estruendo	resistente	felicidades
ábaco	guardarropa	ortografía
sándalo	automóvil	inteligentes

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?

¿Tienes sal?

¿Te gustaría ir al cine?

Buenos días

Buenas tardes

Buenas noches

No me queda leche

¿Con quién viene a la fiesta?

¿A qué hora hemos quedado?

Prepárame un café

Dos de cuarto

¿Cuánto vale?

¿Qué hora es?

¿Por qué no vienes?

¿Dónde vive?

¿Cuándo es tu aniversario?

¿De dónde es?

¿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 trasmite 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:

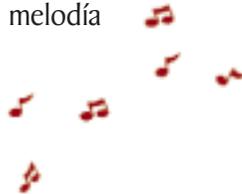
Repita los siguientes refranes, con su melodía característica.

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	17.984 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

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

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 musciosa 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.

6. ASOCIACIONES



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PARKINSON

c/ Padilla 235, 1º-1ª
08013 Barcelona
Tel./Fax: 93 232 91 94

PARKINSON ÁLAVA

Centro Asoc.
c/ Pintor Vicente Abreu, 7 local nº9
01008 Vitoria
ÁLAVA
Tel.: 945 22 11 74

PARKINSON ALCOI

Cronista Jordán, 22
03802 Alcoi
ALICANTE
Tel.: 96 633 37 78

PARKINSON ALGECIRAS

Barcelona, 22
11203 Algeciras
CÁDIZ

PARKINSON ALICANTE

Avda. Orihuela, 1 1ª esc 5º B-2
03007 Alicante
ALICANTE
Tel.: 96 510 29 98

PARKINSON ALMERÍA

Centro, 20
4600 Huerca-Overa
ALMERÍA
Tel.: 950 13 46 24

PARKINSON ARAGÓN

c/ General Gutiérrez Mellado, 15-17
50009 ZARAGOZA
parkinsonaragon@mixmail.com
Tel.: 976 56 45 83
Fax: 976 56 45 83

PARKINSON ARANJUEZ

Manuel Serrano, 23
28300 Aranjuez
MADRID
Tel.: 91 801 14 65

PARKINSON ASTORGA

c/ Pío Gullón, 20 1º izda
24700 Astorga
LEÓN
Tel.: 987 61 57 32

PARKINSON ASTURIAS

c/ Mariscal Solís, 5 bajos
33012 OVIEDO
aparkas@hotmail.com
Tel.: 98 523 75 31
Fax: 98 523 75 31

PARKINSON ÁVILA

Av. de Juan Pablo II, 20
05003 Ávila
ÁVILA
Tel.: 920 25 20 69

PARKINSON BALEAR

c/ De la Rosa, 3 1º
07003 PALMA DE MALLORCA
info@parkinsonbalears.org
www.parkinsonbalear.org
Tel.: 971 72 05 14
Fax: 971 72 28 19

PARKINSON BIZKAIA

c/ General Concha 25 - 4º - 3ª
48010 BILBAO
<http://www.euskalnet.net/asparki>
asparki@euskalnet.net
Tel.: 94 443 53 35
Fax: 94 443 53 35

PARKINSON BURGOS

c/ Aranda de Duero, 7, bajo
09002 BURGOS
asoparbur@teleline.es
Tel.: 947 27 97 50
Fax: 947 27 97 50

PARKINSON CASTELLÓN

Miguel Ángel, 1 bajo
12530 Burriana
CASTELLÓN
Tel.: 964 05 58 08

PARKINSON CATALUÑA

c/ Padilla 235 - 1º
08013 BARCELONA
<http://www.terra.es/personal/acpark>
associacio@catparkinson.org
Tel.: 93 245 43 96 - 93 247 25 64
Fax: 93 246 16 33

PARKINSON CÓRDOBA

Pasaje Aguilar de la Frontera, 3 bajo 2ª
14013 Córdoba
CÓRDOBA

PARKINSON EXTREMADURA

Sta. Lucia, 21
06800 Merida
BADAJOZ
Tel.: 699 44 07 56

PARKINSON EL FERROL

c/ Breogán 37-39, bajo izq.
15401 El Ferrol
Tel.: 981 35 95 93

PARKINSON GALICIA

Plaza Esteban Lareo, B1 17-sótano
Centro Gª Sabell
15008 A CORUÑA
PARKORU@telefonica.net
Tel.: 981 24 11 00
Fax: 981 24 10 01

PARKINSON GANDÍA

Ciutat de Barcelona, 28 - 5ºB
46700 Gandía
VALENCIA
Tel.: 96 287 81 30

PARKINSON GRANADA

Camino de Ronda, 90 1ºD
18004 GRANADA
parkinsongranada@wanadoo.es
Tel.: 958 52 25 47
Fax: 958 52 25 47

PARKINSON GUIPÚZCOA

Paseo de Zarategui, 100. Edificio Txara
20015 SAN SEBASTIÁN
aspargui@aspargui.org
Tel.: 943 48 26 15

PARKINSON HUELVA

c/ Helice, 6 - 2º
21006 Huelva
HUELVA
Tel.: 959 22 12 57

PARKINSON JOVELLANOS

c/ Sta. Teresa, 11 bajo
33208 GIJÓN
parkins@igijon.com
Tel.: 98 515 09 76
Fax: 98 515 09 76

PARKINSON LA RIOJA

Av. Portugal, 1 entreplanta 4ª
26001 Logroño
LA RIOJA
Tel.: 941 20 32 02

PARKINSON LA RODA

Av. Juan García y González, 2
02630 LA RODA
parkinson_laroda@castillalalamanca.es
Tel.: 96 744 04 04
Fax: 96 744 04 04

PARKINSON LEÓN

Av. Reino de León, 4 6ºD
24006 León
LEÓN

PARKINSON MADRID

c/ Andrés Torrejón, 18, Bajo
28014 MADRID
<http://www.parkinsonmadrid.org>
parkinson@parkinsonmadrid.org
Tel.: 91 434 04 06
Fax: 91 434 04 07

PARKINSON MÁLAGA

c/ San Pablo 11
29009 MÁLAGA
parkinsonmalaga@wanadoo.es
Tel.: 95 210 30 27
Fax: 95 261 39 60

PARKINSON MÓSTOLES

c/ Azorín, 32-34
Centro Social "Ramon Rubial"
28935 MÓSTOLES
parkmostoles@wanadoo.es
Tel.: 91 614 49 08
Fax: 91 614 49 08

PARKINSON NAVARRA

c/ Aralar, 17 bajo
31004 PAMPLONA
ANAPAR2@terra.es
Tel.: 948 23 23 55
Fax: 948 23 23 55

PARKINSON *ON-OFF* MURCIA

c/ Arquitecto Emilio Piñero, 1 1ªA
30007 MURCIA
onoffparkinson@terra.es
Tel.: 968 24 98 83
Fax: 968 24 31 36

PARKINSON SALAMANCA

c/ Espoz y Minam, 19-21
37002 Salamanca
SALAMANCA
Tel.: 923 26 27 07

PARKINSON SEGOVIA

c/ Andrés Reguera Antón s/n
Centro Integral de Servicios Sociales
de la Albuera
40004 SEGOVIA
aparkinss@yahoo.es
Tel.: 921 44 34 00

Fax: 921 43 16 78

PARKINSON SEVILLA

c/ Fray Isidoro de Sevilla
Hogar Virgen de los Reyes
41009 SEVILLA
cgd@arrakis.es
Tel.: 95 490 70 61
Fax: 95 459 11 28

PARKINSON SORIA

c/ Diputación, 1
Fundación Científica Caja Rural
42002 Soria
SORIA
Tel.: 98 941 95 12

PARKINSON TARRAGONA

Dr. J. Peyri Rocamora, 14 (CAP St Pere)
43202 Reus
TARRAGONA
Tel.: 977 31 23 10 - Ext. 208

PARKINSON TENERIFE

La Palma, 36
Santa Cruz
TENERIFE
Tel.: 922 62 53 90

PARKINSON VALENCIA

c/ Chiva 10 bajo
46018 VALENCIA
parkinsonvalenc@terra.es
Tel.: 96 382 46 14
Fax: 96 384 18 29

PARKINSON VALLADOLID

Rastro, 4 locales CAJA CIRCULO
47001 Valladolid
VALLADOLID
Tel.: 983 29 23 84

PARKINSON VILLAROBLEDO

c/ Luis de Góngora, 2A
02600 VILLAROBLEDO
parkinsonvdo@wanadoo.es
Tel.: 967 14 72 73
Fax: 967 14 72 73

"Esta obra se presenta como un servicio a la profesión médica. El contenido de la misma refleja las opiniones, criterios, conclusiones y/o hallazgos propios de sus autores, los cuales pueden no coincidir necesariamente con los del Grupo Bristol-Myers Squibb."

Con el aval de:



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

GRUPO DE ESTUDIO DE TRASTORNOS DEL MOVIMIENTO



SINE0904PAC4



Bristol-Myers Squibb