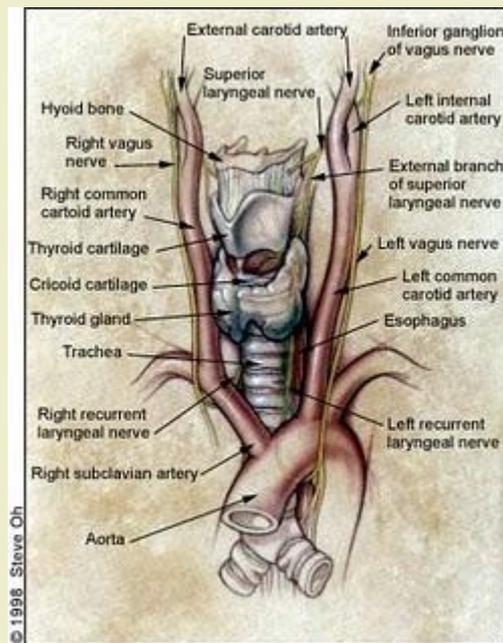


EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN-DISFONÍAS



Estos ejercicios se realizarán de forma progresiva para aumentar la capacidad respiratoria y corregir en pacientes disfónicos (por pólipo laríngeo, nódulos vocales, disfonía psicógena...) el patrón respiratorio:

1. Toma de conciencia de la respiración: Permaneciendo el paciente acostado sobre la espalda, colocará una mano encima del tórax y otra encima del abdomen, fijándose en qué parte del cuerpo asciende cuando toma aire y qué parte desciende cuando lo expulsa. Generalmente los pacientes con disfonía van a emplear un tipo respiratorio torácico alto, incluso con ascenso clavicular.

2. Respiración diafragmática: Una vez que se ha tomado conciencia de la respiración errónea, se trata de que el paciente lleve el aire a un punto medio dentro de su cuerpo. Sentir que el aire penetra dentro del cuerpo sin necesidad de empujarlo sino permitiendo su entrada. En las mujeres puede ser de ayuda el indicarles que tengan la sensación de que su útero se llena en cada inspiración.

3. Respiración nasal alternativa: Se inspira por la ventana nasal derecha y se expira por la izquierda y a la inversa. El dedo índice de la mano derecha se coloca sobre la raíz de la nariz (entre las cejas) y con los dedos pulgar y medio se taponan las ventanas derecha e izquierda en el momento que corresponda, sin realizar pausa espiratoria y recogiendo el resto de los dedos sobre la palma de la mano.

4. Respiración diafragmática controlada: Una vez se interioriza la respiración correcta el paso siguiente es dirigirla hacia el habla, es decir, realizar una inspiración nasal y espiración bucal. Es frecuente debido al patrón respiratorio erróneo que la cantidad de aire que entra en los pulmones sea escasa y no se logre sacar rendimiento, por tanto el paciente debe alcanzar dos objetivos básicos:

- **Respirar correctamente:** El paciente deberá inspirar y retener el aire unos segundos dentro de los pulmones, espirar por la boca y permanecer quieto antes de volver a inspirar. De esta forma, quedando en apnea unos segundos, los alvéolos pulmonares tenderán a abrirse con lo que mejorará la capacidad respiratoria.

- **Ampliar el rendimiento que se obtiene de cada soplo:** La dosificación del soplo es el segundo objetivo, consiste en tomar aire y separar este movimiento del siguiente con una pequeña pausa y expulsarlo imitando el habla de la forma más lenta posible. En varones este soplo durará: 23-27sg, en mujeres: 21-24sg. En pacientes disfónicos: 7-10sg.