



LA VOZ SIEMPRE A PUNTO

Dicen que los cantantes de ópera calientan la voz antes de salir al escenario. Ellos viven de eso, es su oficio y su pasión. Y si lo hacen seguro que es que lo necesitan, que les viene bien.

Los laringectomizados no somos cantantes de ópera ni siquiera podemos canturrear bajo la ducha, aunque seguro que a veces lo intentamos. Pero en cambio también necesitamos calentar la voz. Es muy importante tenerla siempre a punto para no llevarnos la desilusión de empezar a hablar y quedarnos a medias, atascados con unas palabras que no acaban de salir o salen sin fuerza y a trompicones.

Para los que empiezan con las primeras palabras puede que esto no siempre resulte positivo, bastante nos cansamos intentando hacer esa inyección casi siempre tan costosa. Pero una vez que hemos empezado a decir las primeras sílabas y palabras es importante tener la garganta calentita.

Cuanto aún estamos en la etapa de aprendizaje nos será muy útil hacer unos sencillos ejercicios de camino hacia la sede de la asociación, con disimulo para no llamar la atención, pronunciar números, meses, leer anuncios, cualquier cosa. Empezaremos la clase con una voz mucho más entonada y las aprovecharemos muchísimo mejor.

Ya pasada la etapa de aprendizaje es cuando más notamos si nuestra voz está en buenas o malas condiciones para usarla. Cogemos confianza y nos olvidamos de lo mal que nos sienta intentar decir algo y apenas poder. Solo son unos minutos, pero resulta desagradable. Sobre todo si estamos ante personas ajenas a nuestro entorno que nos hacen ponernos más en tensión de lo normal. Cuesta muy poco centrarnos unos minutos en pronunciar cualquier cosa y hacer nuestros medios vocales entren en calor y los sonidos salgan con más fluidez.

Nosotros lo agradeceremos y nuestros interlocutores también.

Información práctica

La **cánula** no es un adorno que podamos poner o quitar a nuestro antojo, no debemos dejar de usar sin permiso de nuestro otorrino.

El **agua** puede ser nuestro peor enemigo sin embargo no debemos tenerle miedo, solo respeto. No es un elemento para jugar, solo para utilizar con sumo cuidado.

Existen unos protectores para usar en la ducha. Son muy prácticos pero no evitan totalmente la entrada de agua. Debemos usarlos con mucha precaución.

Las **flemas** suponen una de las principales molestias para el laringectomizado y a la vez difícil de solucionar.

Debemos saber que si antes de éramos propensos a tenerlas esa tendencia seguirá.

Para ayudar a su expulsión es importante beber bastante agua y a la vez procurar que en nuestra casa haya un grado de humedad en torno al 50% o más.



Fotos de la pasada comida de Navidad



Respirar bien para vivir mejor

Como sabemos, una laringectomía total está asociada a una serie de secuelas de gran impacto, tanto a nivel anatómico, fisiológico, funcional como psico-emocional.

La laringe desempeña diferentes funciones muy importantes, aunque una de ellas, la respiración, resulta vital.

La función fundamental de la laringe es, pues, propiciar la respiración, manteniendo las cuerdas vocales separadas, para permitir que el aire inspiratorio entre a la tráquea y en los pulmones.

Aunque todas las estructuras anatómicas de la denominada vía aérea superior son imprescindibles, especial atención merece, eso sí, la nariz, en tanto que el aire que respiramos inicia su recorrido hacia nuestros pulmones en ella. Esta tiene la función de humidificar el aire inspiratorio, para que llegue a los pulmones con los niveles fisiológicos de humedad y temperatura más recomendables.

La nariz también tiene la propiedad de regular la temperatura y de filtrar el aire para que, en definitiva, llegue al punto donde se va a producir la respiración, los pulmones, en perfectas condiciones.

Cuando respiramos bien, nuestro organismo tiene más herramientas para defenderse ante potenciales enfermedades o problemas, nos encontramos bien y nos sentimos mejor.

Cuando, a consecuencia de una laringectomía total, nuestras estructuras y órganos del aparato respiratorio se ven tan alteradas, es lógico esperar que nuestro organismo reaccione.

La tráquea es, para la persona que ha sido laringectomizada, la que más acusa las secuelas respiratorias y la que más malestar provoca a la persona en su día a día.

Cuando no recibe aire suficientemente húmedo se reseca, se irrita y se inflama. Si el aire que se introduce en ella además está frío y sucio, las secreciones comienzan a acumularse sobre su superficie, generando tapones de moco espeso, que pueden llegar incluso a dificultar la respiración.

Cuando el aire que recibe la tráquea no está en las condiciones adecuadas, en definitiva, uno no respira bien, en sentido amplio, y por lo tanto, no puede encontrarse tan bien como sería deseable.

La importancia del tratamiento respiratorio mediante filtros HME (narices artificiales), es crucial y, de tenerse en consideración, favorecerá una más rápida recuperación tras la cirugía, y una mejoría en la calidad de vida de la persona laringectomizada.

Estudios científicos señalan una mejoría de los estados de ansiedad y depresión, así como una mejor calidad del sueño, tras el uso continuado de los filtros HME.

“Nada hay más fuerte que el hábito”, se dice. Por eso, a veces por desconocimiento, a veces por desconfianza, o porque siempre lo hemos hecho así, nos acostumbramos a respirar de un modo que no es el que más nos favorece, olvidando que existe la posibilidad de acceder al tratamiento crónico de la sintomatología pulmonar mediante los filtros HME (consulte con su médico ORL), para respirar bien, y vivir mejor.

NOTA: Para aquellos pacientes usuarios de prótesis fonatoria, existe en el mercado un dispositivo (Provox FlexiVoice – manos libres) que, en combinación con los filtros HME, permite a la persona laringectomizada, hablar de forma fluida y clara, sin necesidad de ocluir su estoma con el dedo.

Si usted desea recibir información más detallada sobre este sistema, por favor háganos llegar sus datos de contacto llamando al teléfono gratuito 900 10 30 14 o a través de la Asociación.



Elisabet Peralvarez

Logopeda

Cuando hablemos de Bilbao tengamos siempre presente, que hay pueblos que le rodean, le dan solera y ambiente; a toda Vizcaya entera.



Puente de Portugalete, tú eres el más elegante, puente de Portugalete, el mejor puente colgante.