



NUESTRA POSTURA AL HABLAR

Para cualquier persona es importante la postura a la hora de hablar pero para un laringectomizado mucho más. Recuerdo que cuando empecé con las primeras prácticas de habla esofágica alguno de los monitores insistía en que adoptásemos posturas de cuerpo recto y mirada al frente a la hora de pronunciar las frases. Creo recordar que no llegaba a entender la insistencia en ese detalle, pero pronto comprendí que sí la tenía y mucha.

La postura del cuerpo lleva consigo la posición del cuello y una buena compostura de éste es elemental para que nuestro esófago también esté bien colocado y por tanto trabaje menos y produzca mejor voz. Claro, como al principio no había sonido alguno, qué más daba...pero poco a poco todo tiene su valor.



Hay dos aspectos que influyen directamente en nuestra voz esofágica. Uno es el órgano que produce nuestra voz, el esfínter esofágico, y otro la influencia de la laringectomía en ese y otros órganos, es decir, las consecuencias de la cirugía.

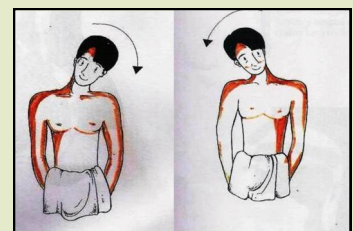
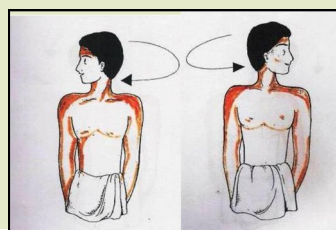
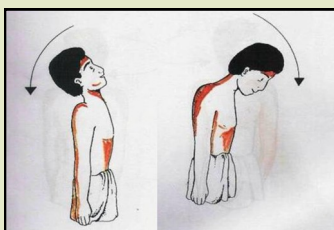
El esfínter esofágico no siempre es igual en todos, unos lo tenemos más flexible que otros o más amplio o más tenso, etc. Lo que conlleva una importante influencia a la hora sacar nuestra voz, más sonora, mas fuerte, etc. Hay casos en que se puede conseguir un timbre de voz tanto o más fuerte después de la laringectomía que antes. No es lo normal, lógicamente, pero hay casos. Una buena postura, cuello recto, ayuda a que la voz salga más firme y sonora.

Las consecuencias de la cirugía suelen ser muy importantes. Si todo ha ido bien y el esfínter esofágico no ha sido dañado, estupendo, no lo notaremos demasiado. Pero en caso contrario los problemas pueden ser muy influyentes, llegando a tener que ser tratados por un especialista.

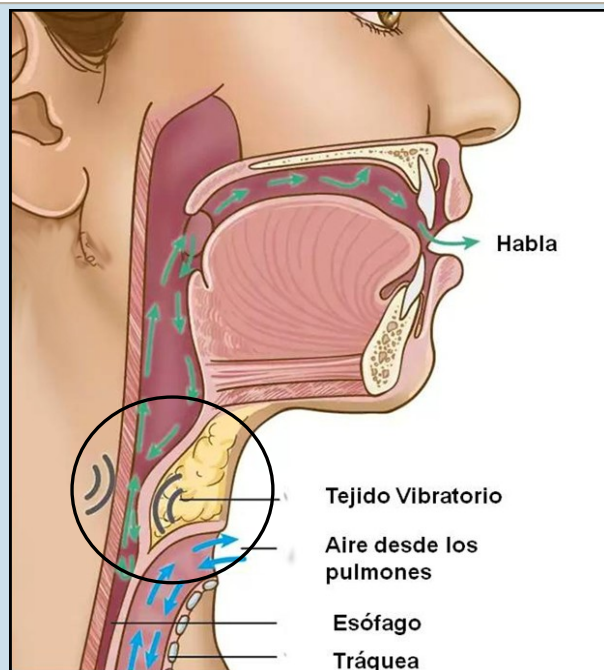
Aunque todo haya ido bien por una y otra razón se dan muchos casos en que las postura del cuello puede influir de manera importante a la hora de hablar. Por ejemplo, la voz puede salir de muy distinta manera si estamos con el cuello estirado, como mirando hacia arriba, o tenso mirando hacia abajo o a uno de los lados. Y lo curioso es que esas posturas pueden ser perjudiciales para unos y en cambio beneficiar a otros.

En caso de que estas posturas influyen de una u otra manera en nuestra habla es importante que nos adaptemos a ellas, sobre todo cuando hablamos por teléfono. Otro caso curioso es si hablamos mientras paseamos en compañía, hemos de darnos cuenta que no podemos hablar bien si torcemos el cuello, tendremos que hablar de frente y si no nos oyen bien tendremos que parar y volver todo el cuerpo, junto con la cabeza, mirar de frente y hablar. Nos oirán mejor, trabajaremos menos y nos cansaremos también menos.

Para terminar comentar que unos ejercicios con nuestro cuello, como los gráficos adjuntos, con movimientos suaves y lentos a los lados y de arriba abajo son fundamentales para hablar mejor y cansarnos menos. Unas diez veces cada ejercicio todos los días es suficiente.



EL PRODIGIO DE NUESTRA VOZ



Cómo conseguimos poder hablar sin cuerdas vocales es una de las preguntas que todos nos hacemos cuando quedamos laringectomizados. El secreto está en un órgano que se llama esfínter esofágico.

El esfínter esofágico es aquel que separa la faringe del estómago. Está compuesto por un conjunto de músculos elásticos que permiten abrirse para que pasen los alimentos o el aire hacia el esófago y el estómago y cerrarse para que estos no vuelvan a la boca.

El efecto elástico del sistema permite hacer sonidos que normalmente conocemos como eructos. Lo que hacemos los laringectomizados es tragar voluntariamente el aire sin que llegue al estómago para después volverlo a expulsar y hacer que el sistema elástico del esfínter vibre y cree falsos eructos que debidamente controlados y modulados se transforman en palabras, en nuestra habla.

Lo más difícil es conseguir tragar y expulsar el aire, "domarlo" se puede decir. Ya que acostumbrados a usar los pulmones hacemos la fuerza con ellos y el aire se escapa por el estoma. Por eso una de las cosas que primero tenemos que aprender es a separar el aire de los pulmones del aire del esófago, es decir, aprender a separar el aire para respirar (por el estoma) del aire para hablar (por la boca).

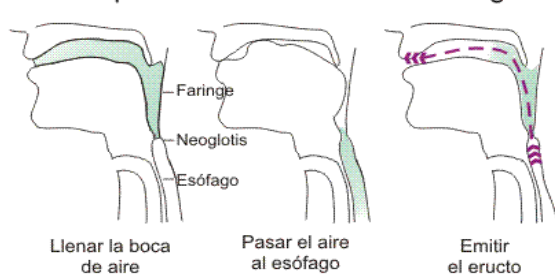
Son ejercicios totalmente nuevos para nuestro organismo y es muy importante que los hagamos con la mayor tranquilidad e insistencia posible, no dejándonos desanimar con las dificultades primeras.

En el esquema que nos acompaña a la derecha se puede ver claramente las distintas fases que debemos ejecutar y en ninguno de ellos interviene el aire de los pulmones.

El aire que tenemos en nuestra boca hemos de impulsar hacia el esófago, tragar, ayudados por la lengua y las mejillas para seguidamente expulsarlo hacia la boca provocando el sonido.

El aire que usamos en estas ejercicios es muy poco comparado con el que usa una persona normal, por eso nos cuesta tanto decir palabras y frases largas. Solo el tiempo y la ayuda de nuestros monitores nos hacen perfeccionar cada vez más nuestro vocabulario y conseguir un habla fluida.

Fases para realizar el sonido esofágico



NOTICIAS

LOTERÍA

La suerte ha estado con nosotros las Navidades pasadas a través de la lotería con un pequeño premio que nos ha permitido recuperar lo jugado y alegrar un poco nuestro ánimo y bolsillo.

Estos premios tienen dos caras para la Asociación, por una parte ocasiona unos gastos, pocos, y por otra suelen venir acompañados de pequeñas propinas de boletos que no se cobran, unos por voluntad propia, muchas gracias, y otros por despiste de los afortunados. Todo suma...

XI ASAMBLEA DE LARINGECTOMIZADOS

Todos los años se celebra una reunión de laringectomizados de toda España y otros países. Es una ocasión para hacer nuevas amistades y relaciones que nos traemos a nuestras casas y perduran año tras año. Tampoco faltan interesantes conferencias de profesionales y compañeros.

Este año las celebraciones serán los días 20 y 21 de abril en la localidad de Fuenlabrada (Madrid).

La asistencia es abierta para todos los laringectomizados, familiares y amigos.

Si alguno está interesado en acudir puede informarse en la siguiente web:

<http://www.trofer.com/xi-asamblea/Inicio.html>

O en la sede de la asociación.

ASAMBLEA ANUAL

Junto con este boletín enviamos la notificación para la convocatoria de la asamblea obligatoria de la asociación, donde podremos enterarnos de la marcha de la misma. En dicha notificación irán los datos sobre día, hora, lugar, etc.

CHARLAS LOGOPÉDICAS

Próximamente seguiremos celebrando charlas ilustrativas sobre temas relacionados con nuestros problemas. Con tiempo les pasaremos la información correspondiente. Pero podemos adelantar que si no hay inconvenientes será sobre finales a Mayo o primero de Junio.