

Abordaje Integral No Farmacológico en la Enfermedad de Parkinson

**La voz en el diario vivir.  
Rehabilitación fonoaudiológica**

*“La voz es un impacto de aire que llega por los oídos al alma”*

*Platón*

La voz posee aspectos orgánicos, emocionales y sociales.

Es una conducta del ser en su totalidad.

Definimos como una voz normal o eufónica aquella que, respondiendo a la cultura de cada sujeto y a sus particularidades, le permite realizar sus tareas cotidianas con comodidad.

Una voz normal es la que tiene el máximo rendimiento con el mínimo esfuerzo y un cierto grado de aceptación estética por parte de quien la oye. La manera de cómo cada persona utilice los recursos anatómicos y funcionales, y las habilidades sociales y culturales, determinará la posibilidad de tener una voz normal (eufónica).

La voz es la consecuencia de la acción combinada de: una serie de órganos (laringe), músculos (intrínsecos y extrínsecos), cartílagos (tiroides), huesos (hioides) y sistemas funcionales (respiración).

Es por tanto, no solo la acción combinada de estos órganos sino del cuerpo en su conjunto, de la postura que adoptemos, de la manera que respiremos, aspectos en que el estado psíquico y emocional de cada individuo juegan un papel importante (Boone, 1990)<sup>1</sup>.

Aronson, A.E. (1985)<sup>2</sup> define la terapia vocal como “el proceso para llevar la voz a un nivel de adecuación que el paciente pueda alcanzar y que supla sus necesidades ocupacionales, emocionales y sociales”.

<sup>1</sup> Boone, D. (1990) La voz y el tratamiento de sus alteraciones, Médica Panamericana, Buenos Aires.

<sup>2</sup> Aronson A.E. Therapy for Voice Disorders in Clinical Voice Disorders: an interdisciplinary approach. Thieme New York 1985; 309-34

El fonoaudiólogo/a debe analizar y comprender el mecanismo fonatorio utilizado por el paciente e intentar poner los medios necesarios para modificar sus características negativas y lograr una voz lo más eficaz y saludable posible.

La rehabilitación vocal debe tener en cuenta:

- El diagnóstico del otorrinolaringólogo.
- La personalidad y motivación del usuario.
- La evaluación funcional y acústica de la voz.

Por lo tanto, la voz humana, como aire sonorizado, presentará estas cualidades

- Tono (frecuencia, grado de amplitud entre graves y agudos que se mide en hercios [Hz]).
- Timbre (es el sonido peculiar y característico de cada fuente de sonido, lo que nos hace distinguir un trombón de un camión o una voz humana).
- Duración (longitud de la emisión del sonido).

Las bases de la rehabilitación hacen hincapié en:

- La respiración costodiafragmática.
- La búsqueda de una correcta resonancia.
- La coordinación fonorrespiratoria.
- La impostación vocal.
- La búsqueda del tono óptimo.

Como conclusión de todo lo expuesto hasta aquí, debemos destacar la necesidad de comprender que cada paciente es un mundo, es único, aunque las patologías sean las mismas y la técnica vocal utilizada por el paciente no sea la adecuada.

En cada caso deberemos valorar cuáles son los recursos terapéuticos más idóneos para ese sujeto en particular.

A veces podremos abordarlo con las técnicas tradicionales, otras necesitaremos de técnicas facilitadoras.

En el caso de la Enfermedad de Parkinson (EP), el trabajo fonoaudiológico va dirigido a:

- Lograr un mejor cierre glótico.
- Mejorar el tiempo de fonación y lograr mayor volumen de aire.
- Mejorar la inestabilidad fonatoria y la imprecisión articulatoria.

El programa de Lee Silverman<sup>3</sup> ha demostrado eficacia tanto en el aumento de volumen como en la claridad del discurso. Técnicas sugeridas:

---

<sup>3</sup> Mead C, Ramig LO, Beck J. Parkinson's disease with severe dementia: effectiveness of intensive voice therapy. ASHA .1989; 31: 118

- Sonidos explosivos encaminados a favorecer el cierre glótico.
- Habla silábica que favorece el ataque vocal duro y reduce la fatiga vocal.
- Método masticatorio.
- Escalas musicales.
- Ataque vocal duro: aquel inicio de sonido con las cuerdas vocales ya tensas, que hacen más fuerte el sonido.

#### Ejercicios de relajación y fortalecimiento bucal.

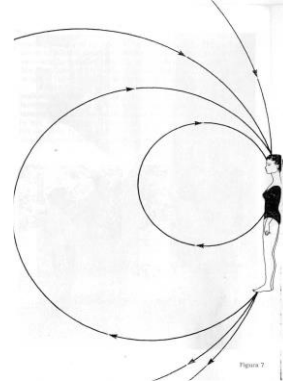
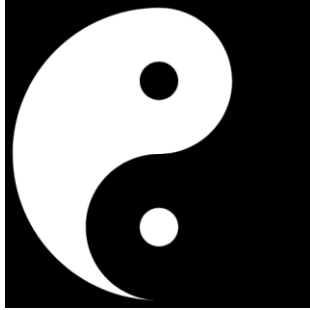
1. Con la boca cerrada, sacamos los labios un poco hacia afuera como si fuésemos a besar, subimos y bajamos la mandíbula en esa posición.
2. Arrugamos toda la cara como poniendo un gesto de asco o desprecio y la estiramos después en gesto de asombro.
3. Con los dientes juntos, apretamos los labios al máximo durante unos segundos, luego los estiramos como una sonrisa.
4. Con los labios un poco hacia afuera, abrimos y cerramos la boca dejando caer la mandíbula, la cual debe estar lo más relajada posible.
5. Con la boca abierta y la mandíbula relajada, la movemos lentamente hacia derecha e izquierda.

#### Técnica...no tan tradicional.

“El Tao de la voz está basado en cursos de canto y técnicas vocales que he impartido en la Nueva Escuela de Investigación Social de la Universidad de Nueva York, en el Conservatorio de Arte Dramático Stella Adler de la ciudad de Nueva York, y en otras instituciones. El libro es el fruto de años de estudio y de interpretación como cantante y actor, en conciertos, en la televisión, en películas y en espectáculos de Broadway. Está concebido principalmente para ayudar a los lectores a desarrollar sus voces y a potenciar el arte de cantar y de hablar, mediante un método de condicionamiento procedente de la unión armoniosa de la sabiduría de Oriente y Occidente.”

El fundamento de la filosofía taoísta afirma que los opuestos o polaridades -yin y yang- existen en todas las cosas y en todas partes. Al hablar o cantar, los opuestos incluyen el volumen alto y bajo, las notas altas y las bajas, los tiempos rápidos y lentos, la inspiración y la espiración.

---



1. Al inspirar a través de su boca abierta, alce el brazo por delante hasta la altura de la frente (figura 3). Al mismo tiempo, dirija su respiración imaginando que va al centro de su cuerpo. Así, la zona de su abdomen tomará firmeza.
2. Inmediatamente después de inspirar, imagine que va a «recoger» el sonido al empezar a pronunciar.
3. Empiece a hablar como si el sonido fluyese dentro de usted, moviendo simultáneamente su mano hacia abajo para indicar la dirección que está siguiendo el sonido.
4. Termine de emitir el sonido como si la estuviera dibujando hacia abajo, en el centro de cuerpo.

Con las piernas separadas y los brazos colgando emita estas palabras de manera áfona:

- /óvulo/ - /oreja/
- /oral/ - /ahora/
- /hojear/ - /aguja/
- /aleluya/ - /último/
- /alivio/ - /alegar/

#### Apertura bucal adecuada

La voz requiere un espacio adecuado en la apertura de la boca. Para estar seguro de que lo hace, junte los dedos índice y mayor y póngalos entre sus dientes, como se muestra en la figura. Vocalice con «u», «o» y «a». Al cabo de un par de minutos, saque los dedos y vocalice sin ellos.



### Ejercicios para trabajar el Ataque vocal:

Lea las siguientes palabras susurrando la primera vocal alargada y suba en intensidad, lentamente, hasta introducir la fonación y decir la palabra completa:

- Avión aaaaaaaAAAvión
- Aserrín aaaaaaaAAAserrín
- Alejandría aaaaaaaAAAlejandria
- Escoba eeeeeeeEEEscoba
- Elefante eeeeeeeEEElefante
- Escalera eeeeeeeEEEscalera
- Iglesia iiiiiiiiiiiIIIIIIglesia
- Iguana iiiiiiiiiiiIIIIIIguana
- Isabel iiiiiiIIIIIIIsabel
- Oso oooooOOOso
- Oreja oooooOOOreja
- Oruga oooooOOOruga
- Uniforme uuuuuUUUniforme
- Uvas uuuuuUUUvas
- Universidad uuuuuUUUniversidad

Cuando hablamos, no solo estamos emitiendo sonidos aislados.

Estos sonidos se unen formando sílabas, palabras, frases y discursos complejos.

La entonación, los cambios y juegos que hacemos con la voz al hablar, el ritmo de habla, las pausas respiratorias, la correcta articulación, la melodía, la prosodia, etc. hace que el discurso sea más o menos "agradable" de escuchar.

Esto queda claramente reflejado en "La Voix humaine" que es una obra de teatro en un acto que fue estrenada por la actriz francesa Berthe Bovy el 17 de febrero de 1930, en La Comédie-Française en París. Este texto fue escrito por Jean Cocteau en 1927.

La oralidad es la transposición de la palabra escrita, la cual es leída y transformada en sonido que produce la voz humana y es captada por el oído del receptor. Para que haya oralidad es necesario que el mensaje sea decodificado y reconocido en el entorno social en el cual es producido.

El entorno social puede ser cualquier situación creada por los autores de obras de arte y aquí me refiero a las obras escritas destinadas a ser recitadas o leídas en voz alta, como por ejemplo el teatro, la ópera, el canto y la poesía lírica.

A continuación presentaré un fragmento de un estudio que consiste en el análisis de la oralidad en la práctica traductora comparando dos versiones castellanas de dos traductores diferentes de la obra *La Voix Humaine*, de Jean Cocteau<sup>4</sup>. La base del trabajo gira en torno a un monólogo interpretado por una actriz en escena con un teléfono como interlocutor.

---

<sup>4</sup> Cocteau, Jean (1986), *La voz humana – La gran separación*. Ediciones de Nuevo Arte Thor, Barcelona, Col. El laberinto 21. Traducción de Joaquín Bochaca.Llovet, Enrique, versiones (1981), *LA MAS FUERTE*, STRINDBERG, August. *ANTESDEL DESAYUNO*, O'NEILL, Eugene. COCTEAU, Jean. *LA VOZ HUMANA*, EdicionesMK, Madrid, Colección Escena.

El propósito de este trabajo es comparar las dos versiones.  
Los invito a buscar ejemplos de esta obra y estudiar los cambios vocales de las actrices y advertir cómo la respiración y la voz son parte fundamental de la comunicación.

**Dra. Lic. Fgda. Bettina Aguiar**

Neuróloga. Licenciada en Fonoaudiología.

Ex Asistente del Departamento de Neuropsicología, Instituto de Neurología, Hospital de Clínicas, Facultad de Medicina, UDELAR.

Integrante de Sección Parkinson y Movimientos Anormales, Instituto de Neurología, Hospital de Clínicas, Facultad de Medicina, UDELAR.

Integrante del Programa de Educación y Rehabilitación en la Enfermedad de Parkinson para pacientes, familiares y cuidadores.

Charla realizada por plataforma Zoom el 24 de noviembre de 2020.