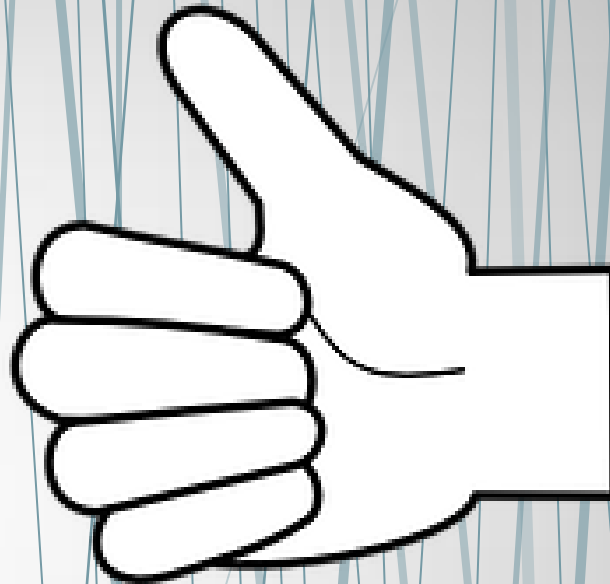


Por: Christian Alfayate Mayo

El cuidado de la voz a través de la higiene corporal



Por: Christian Alfayate Mayo



PRIMERA PARTE



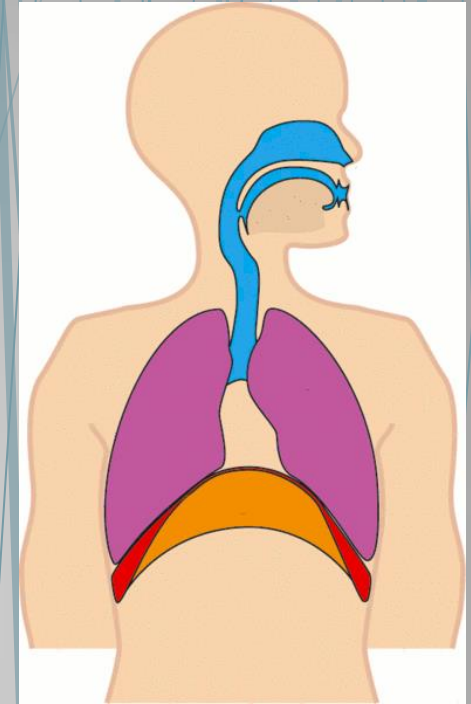
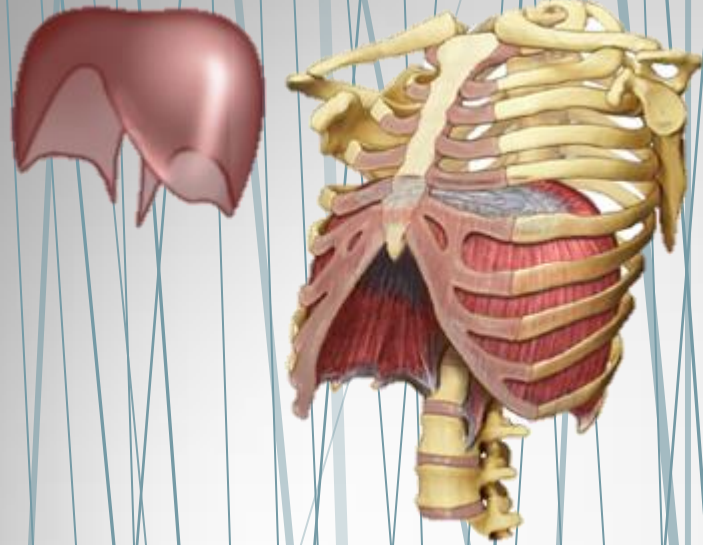
Por: Christian Alfayate Mayo



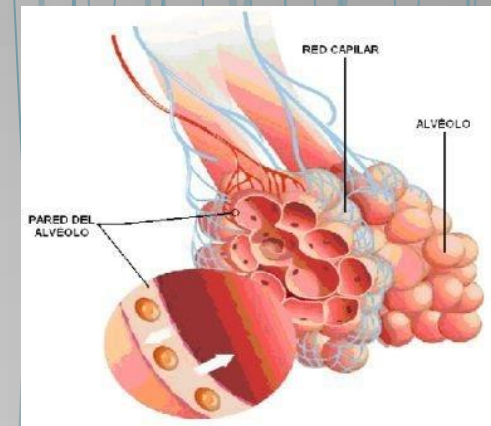
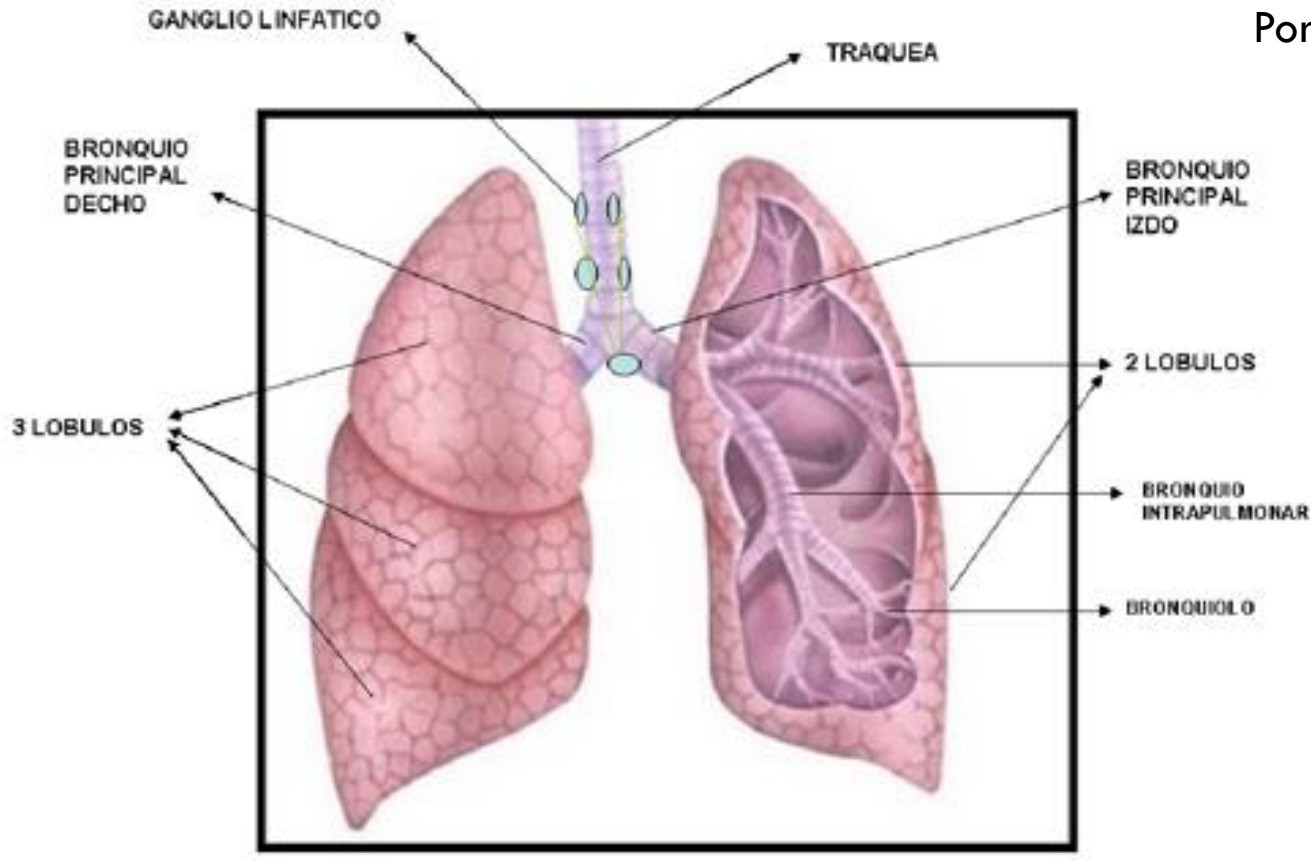
Músculos

y órganos





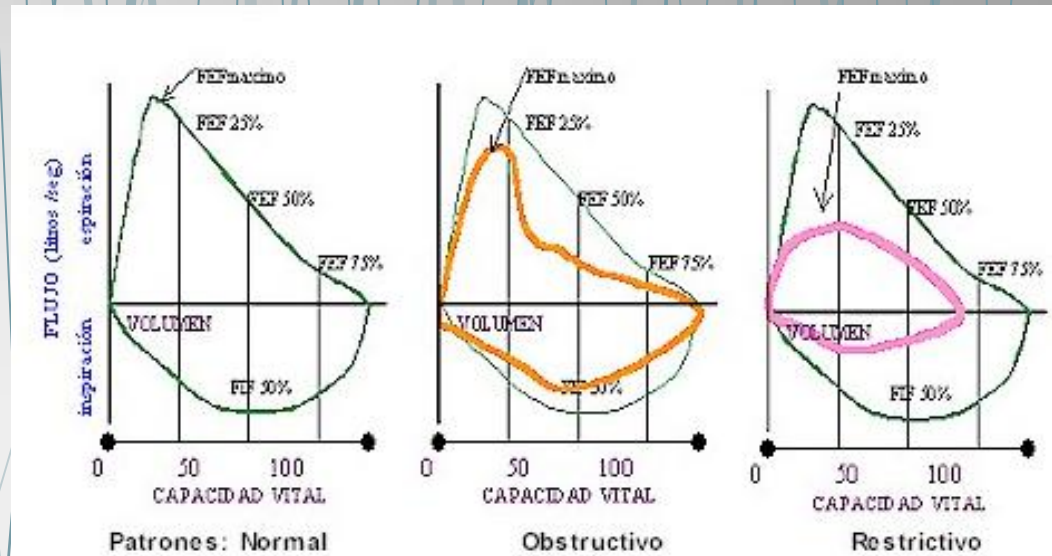
Diafragma



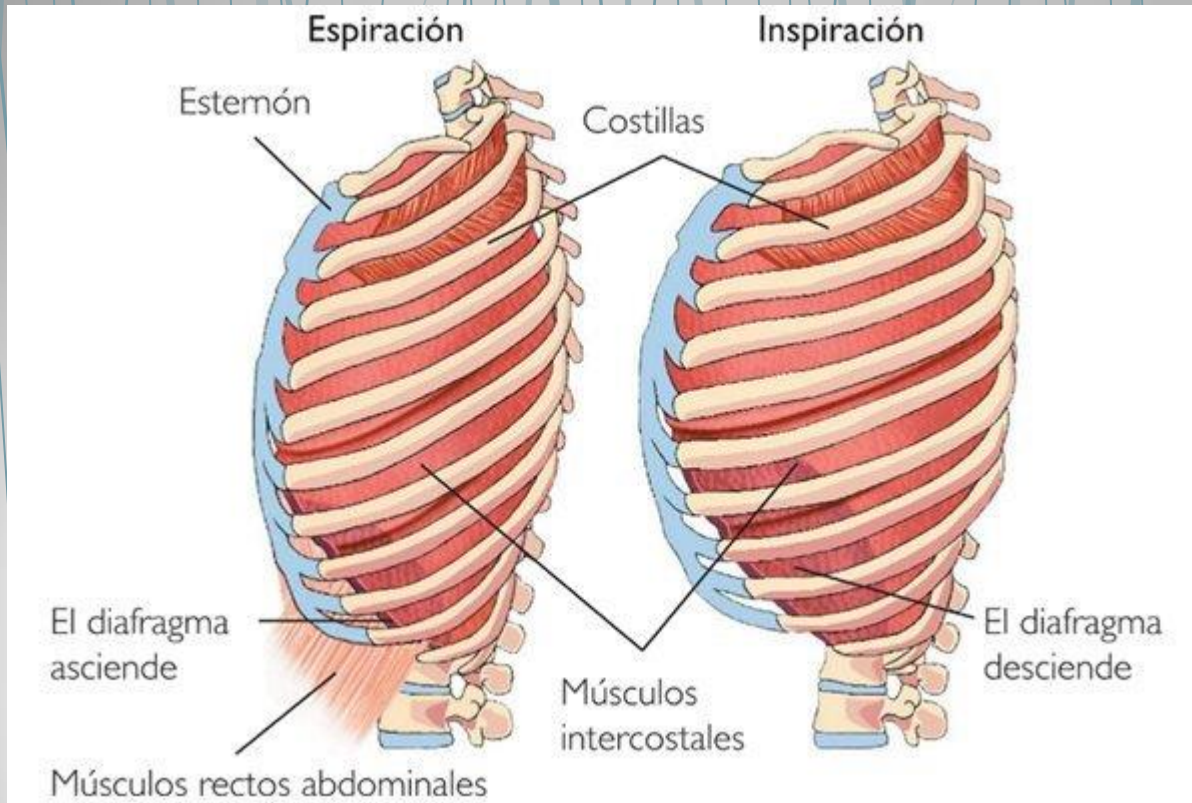
Pulmones

Composición del aire inspirado y del aire espirado

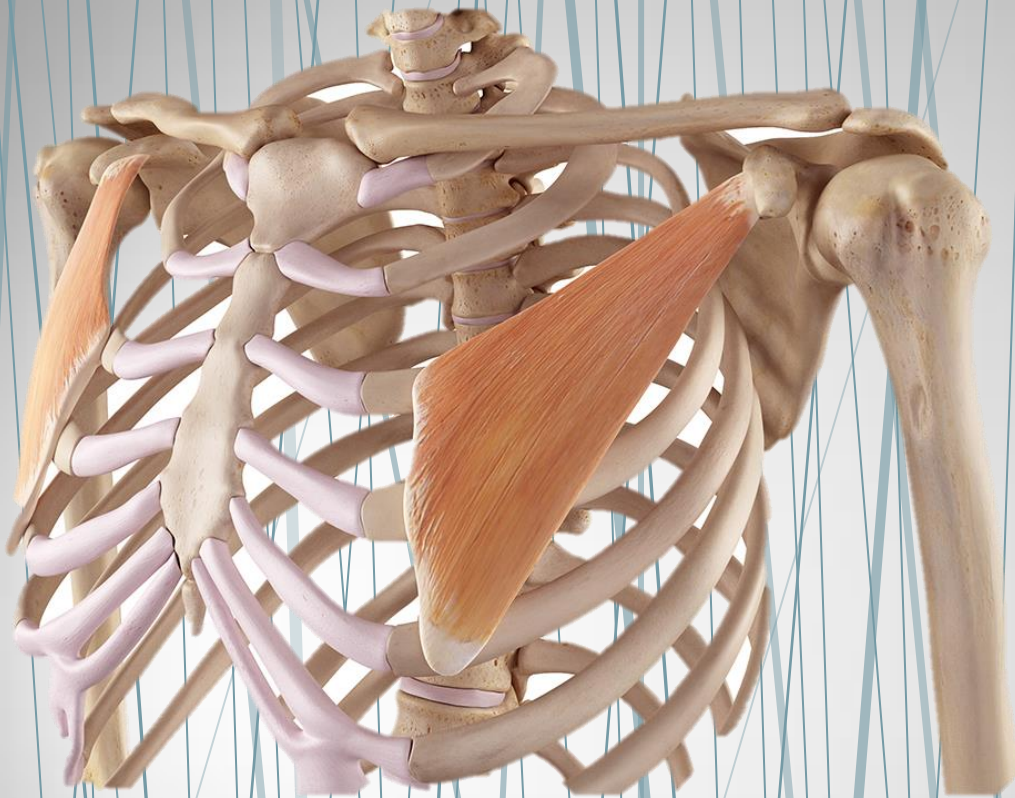
	Aire inspirado	Aire espirado
Oxígeno	21 %	16 %
Dióxido de carbono	0,03 %	4 %
Nitrógeno	79 %	79 %
Vapor de agua	Variable	Muy abundante



Curiosidades

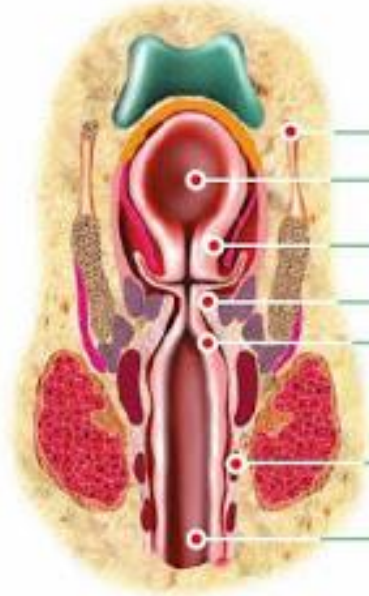


Intercostales



Pectoral menor

CORTE DE LARINGE



Hueso hioides

Epiglotis

Cuerdas vocales falsas

Ligamentos vocales

Cartilago cricoides

Cartilago traqueal

Tráquea

Traquea, laringe y faringe



Cuerdas vocales: Vídeo



SECUELAS

Los músculos del cuello tratan de compensar la curvatura cervical y de mantener la cabeza en una posición normal, creando una fuerte tensión.

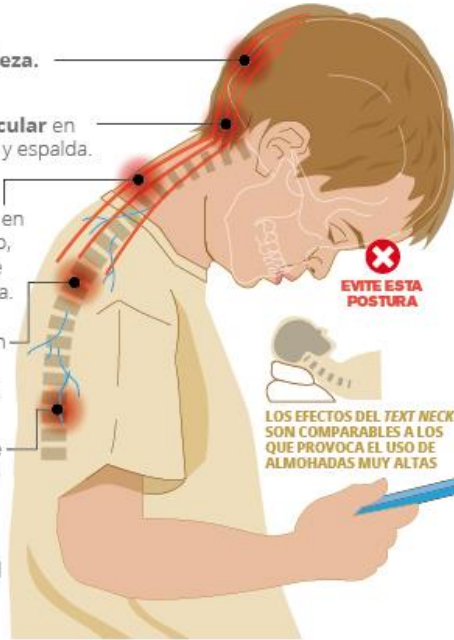
Dolores de cabeza.

Debilidad muscular en cuello, hombros y espalda.

Dolor y rigidez en la base del cuello, hombros y parte alta de la espalda.

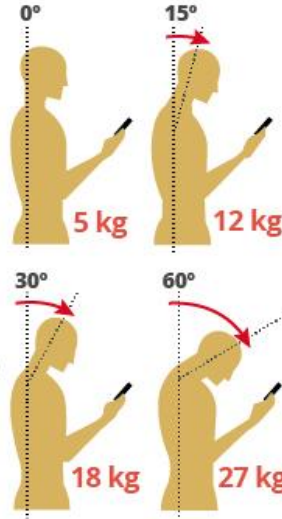
Alteraciones en el alineamiento de las vértebras.

Inflamación de los nervios que salen de la médula espinal a través de la columna cervical y hernias de disco.

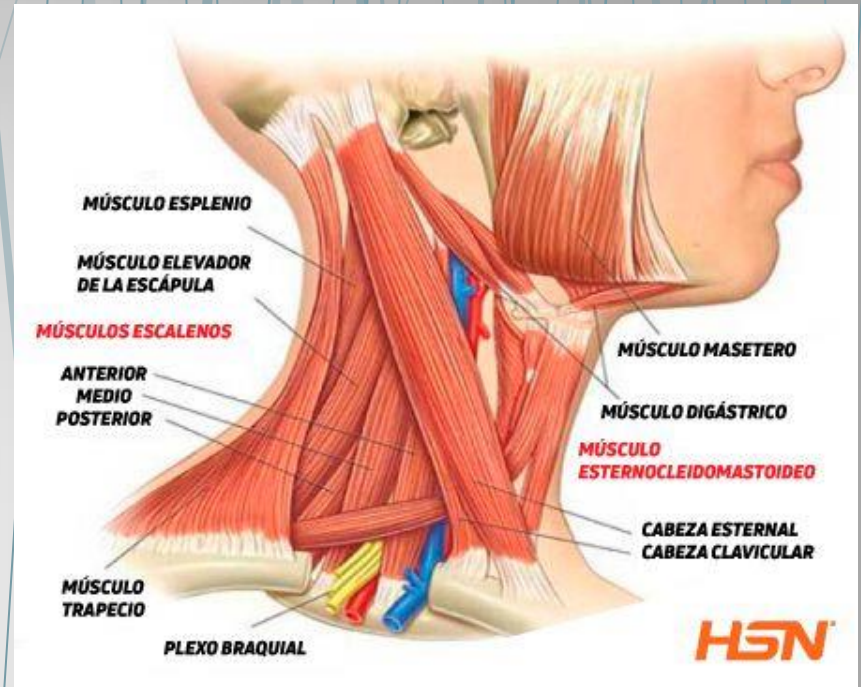


DAÑO MULTIPLICADO

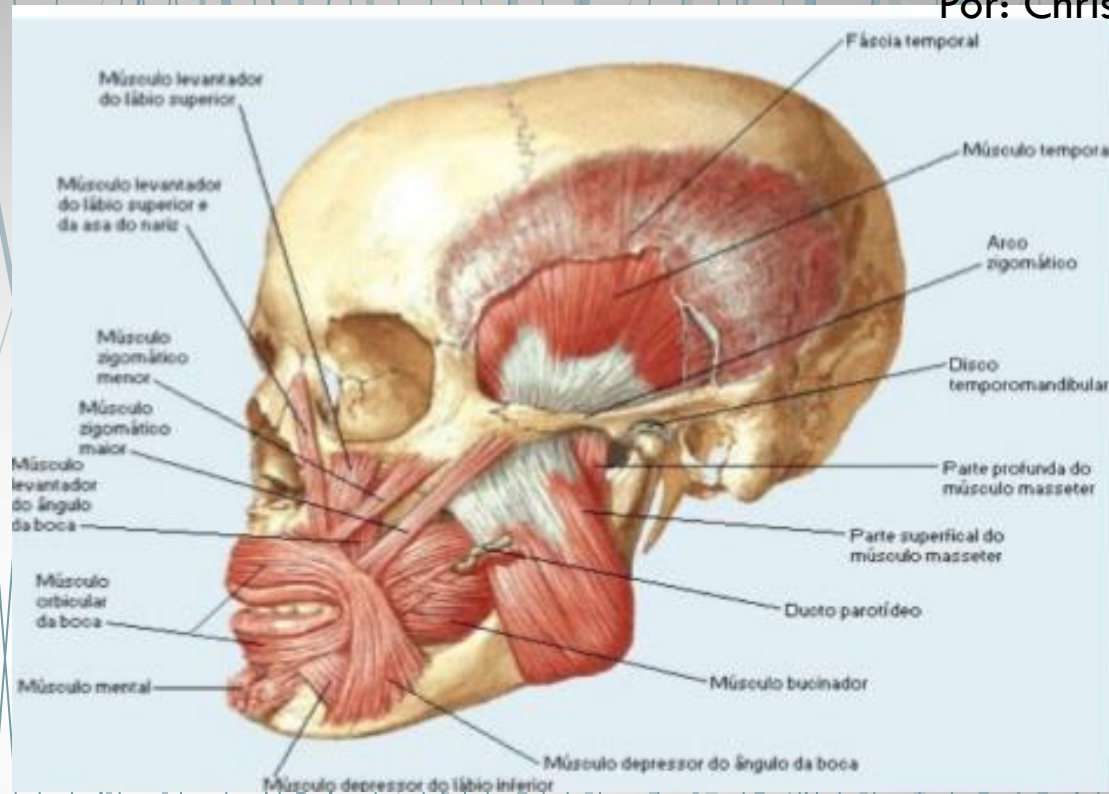
La cabeza de un adulto pesa aproximadamente 5 kilogramos. Al inclinar el cuello en un ángulo de hasta 60°, la columna vertebral estaría siendo sometida a cargas que pueden alcanzar los 27 kilogramos; es decir, casi el peso de un niño de siete u ocho años.



LOS EFECTOS DEL TEXT NECK SON COMPARABLES A LOS QUE PROVOCA EL USO DE ALMOHADAS MUY ALTAS



El cuello

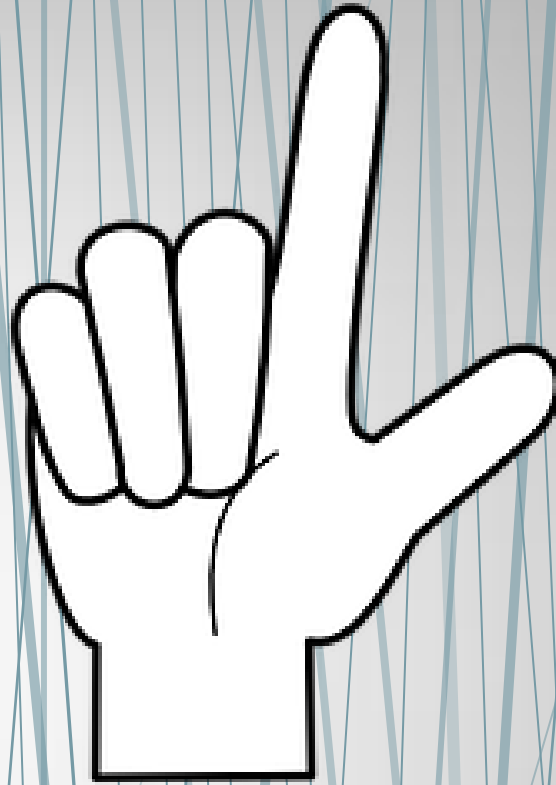


La cabeza

1. Reduce la tensión muscular y relaja el cuerpo.
2. Ayuda a mejorar la coordinación de movimientos.
3. Aumenta la movilidad.
4. Contribuye a prevenir lesiones musculares.
5. Ayuda a mantener el grado de flexibilidad del músculo.
6. Desarrolla conciencia corporal.
7. Favorece el control de la mente sobre el cuerpo.
8. Produce bienestar.

Estiramientos





SEGUNDA PARTE



Respiración

Se denomina plantas medicinales a aquellas plantas cuyas partes o extractos se utilizan como drogas o medicamentos para el tratamiento de alguna afección o enfermedad que padece un individuo o animal. También se define como aquella que contiene en uno o más de sus órganos, sustancias o compuestos químicos que al entrar en contacto con el organismo humano son capaces de actuar sobre determinados procesos morbosos produciendo un efecto terapéutico, o bien servir como materia prima en la producción de medicamentos.

Lectura “incomprensiva”



1. Conseguir una mayor capacidad dilatadora de la caja torácica con el consiguiente aumento de volumen respiratorio.
2. Fatigar menos los músculos inspiratorios y espiratorios.
3. Automasaje.
4. Incrementar la sensación de bienestar.

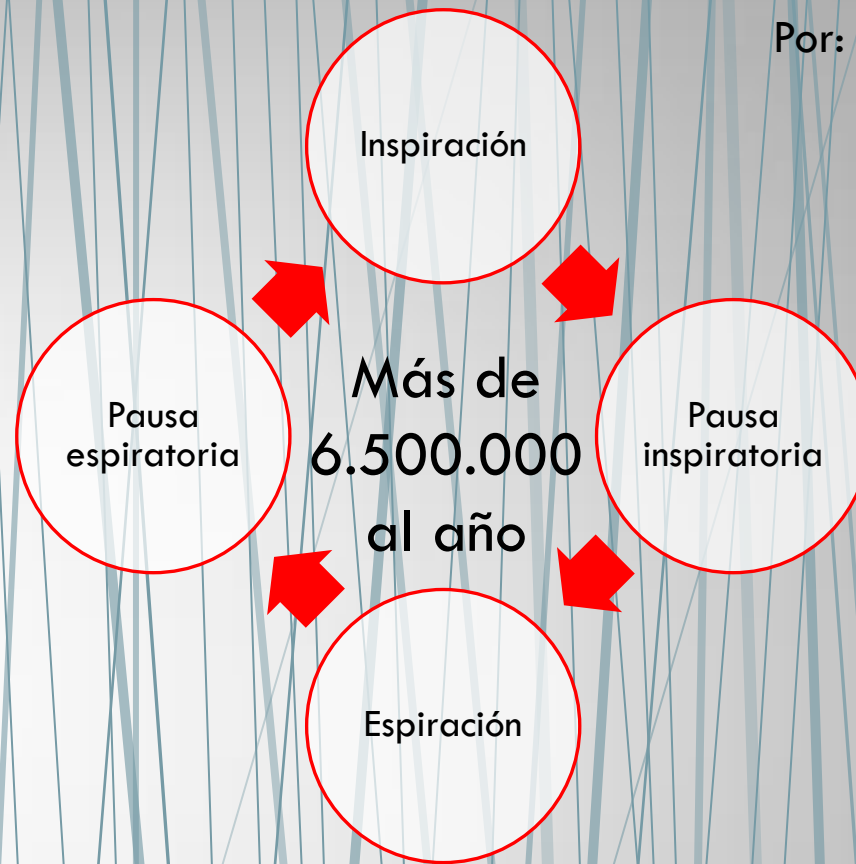
¿Para qué respirar correctamente?



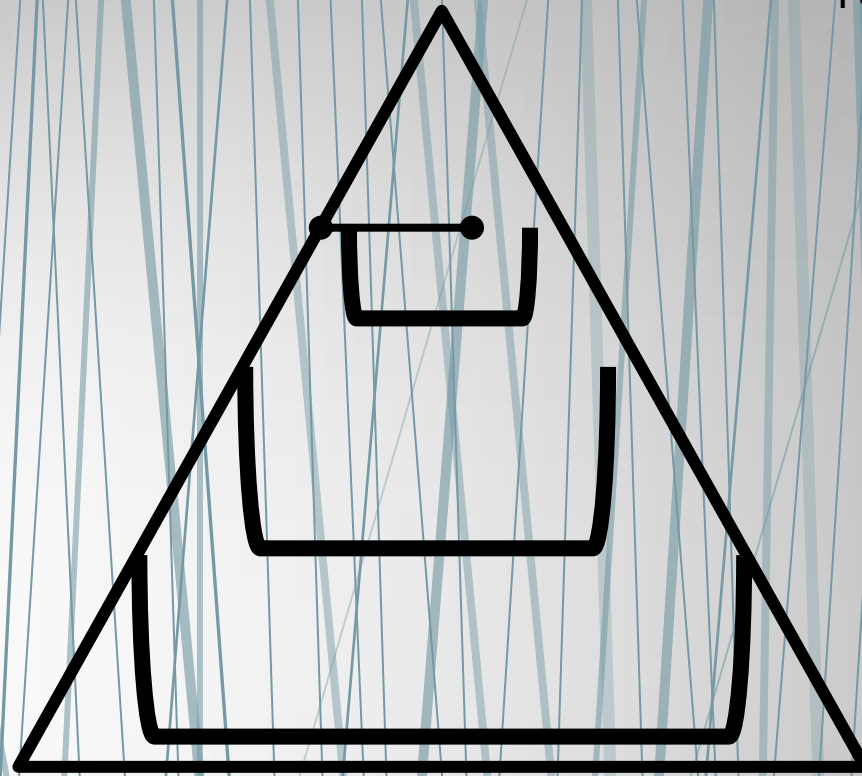
Por: Christian Alfayate Mayo

De 600 a
900 veces
por hora

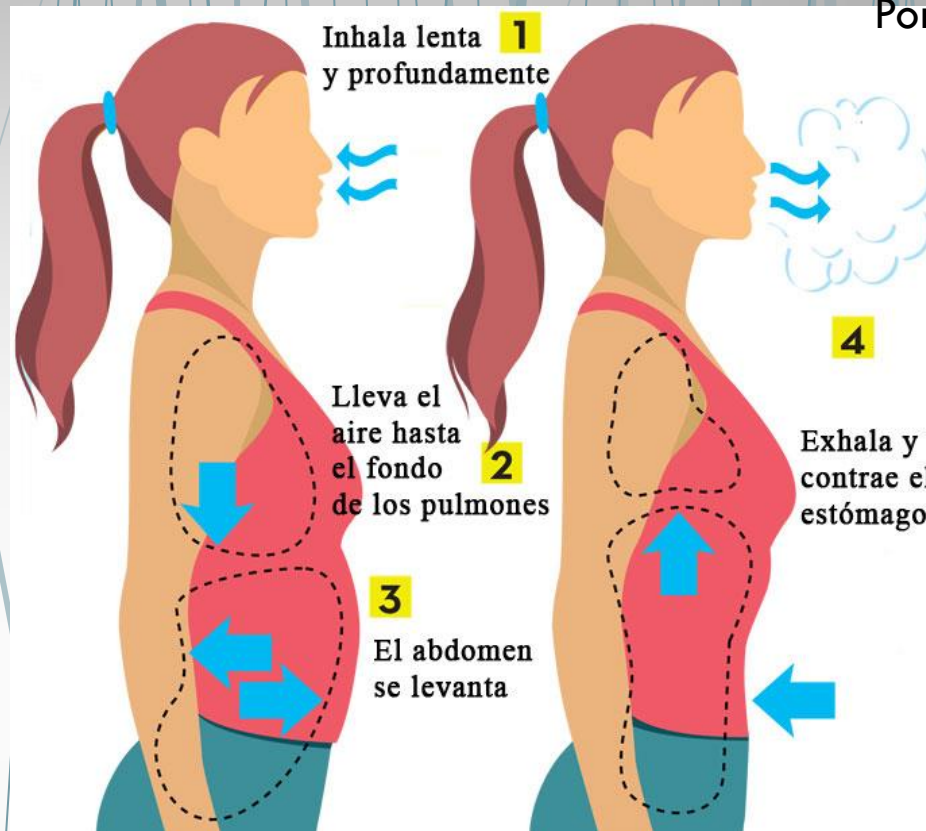
De 10 a 15
veces por
minuto



Momentos en la respiración



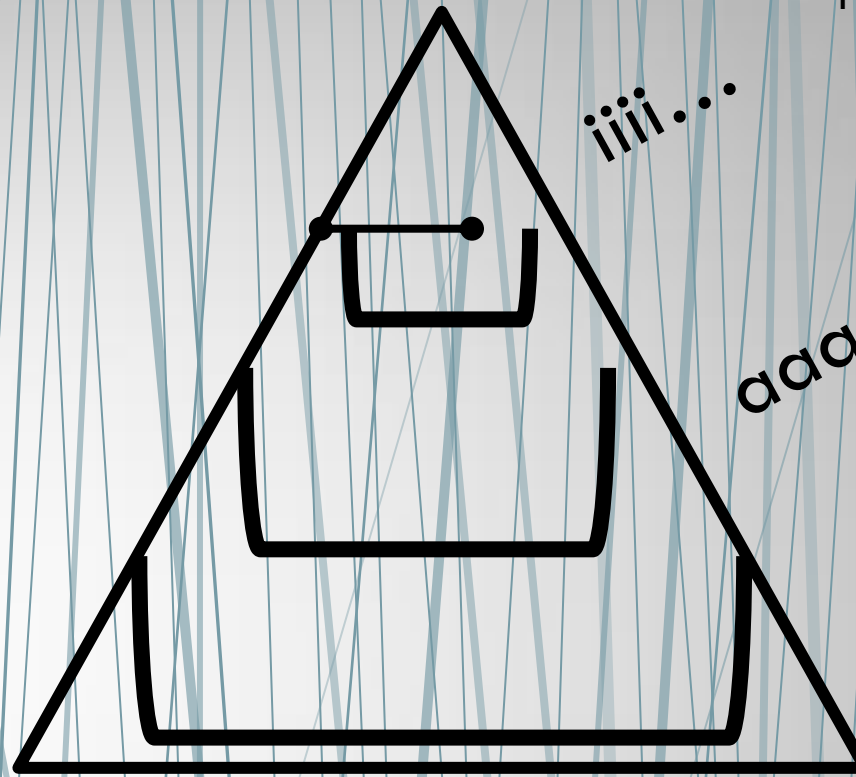
¿Cómo funciona un pulmón?



Respiración diafragmática



Tipos de respiración



iiii...

aaaa...

ooooo...

Llenado completo

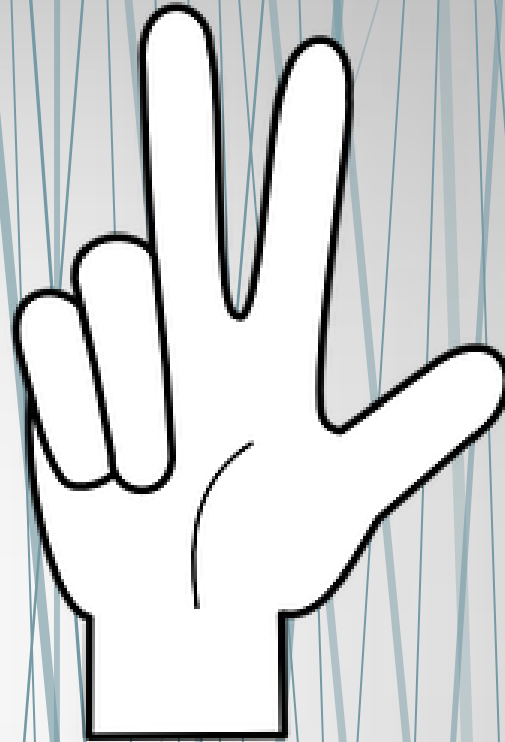


¡A respirar!

Se denomina plantas medicinales a aquellas plantas cuyas partes o extractos se utilizan como drogas o medicamentos para el tratamiento de alguna afección o enfermedad que padece un individuo o animal. También se define como aquella que contiene en uno o más de sus órganos, sustancias o compuestos químicos que al entrar en contacto con el organismo humano son capaces de actuar sobre determinados procesos morbosos produciendo un efecto terapéutico, o bien servir como materia prima en la producción de medicamentos.

Lectura “incomprensiva” (sí, otra vez)

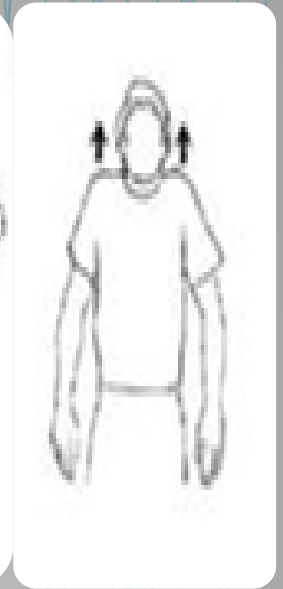
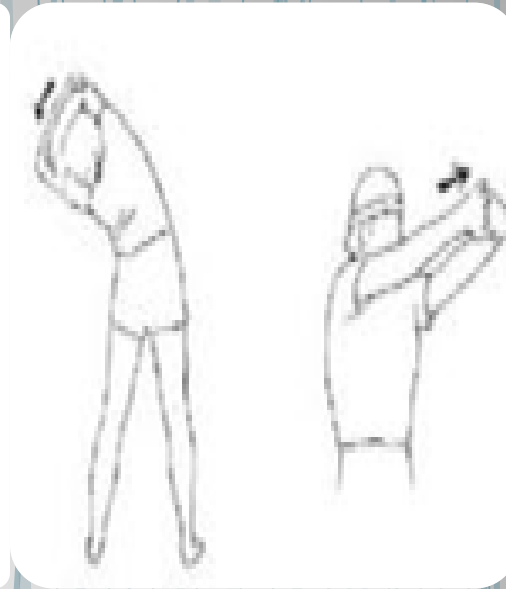
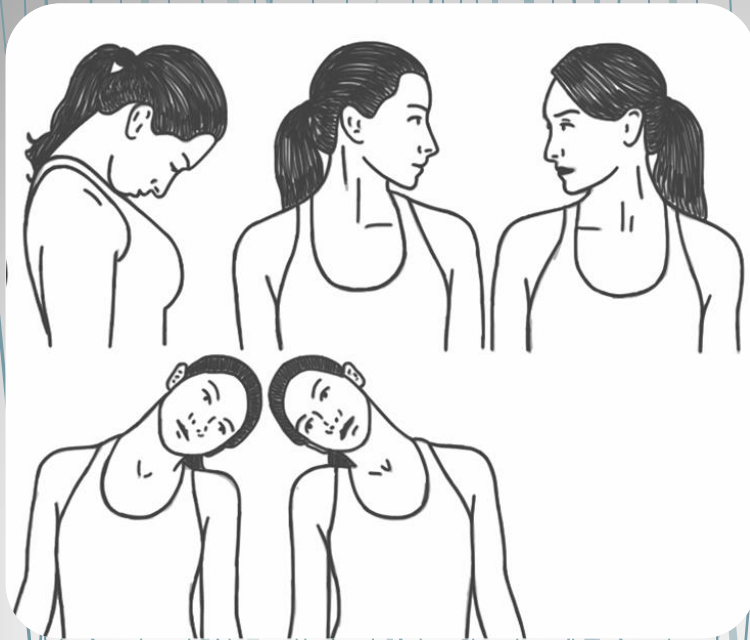




TERCERA PARTE



Calentamiento



Movilizaciones



Gesticular

Por parejas:

Vamos a aprender el trabalenguas que nos van a decir y a enseñar el nuestro...



Trabalenguas



2 - 2 - 2 - 2

3 - 2 - 3 - 2

4 - 2 - 4 - 2

6 - 2 - 6 - 2

8 - 2 - 8 - 2

10 - 2 - 10 - 2

Pfffff....

SSSSSS....

rrrrrrrr...

Diafragma

Por: Christian Alfayate Mayo



“¡Pedorretas!”





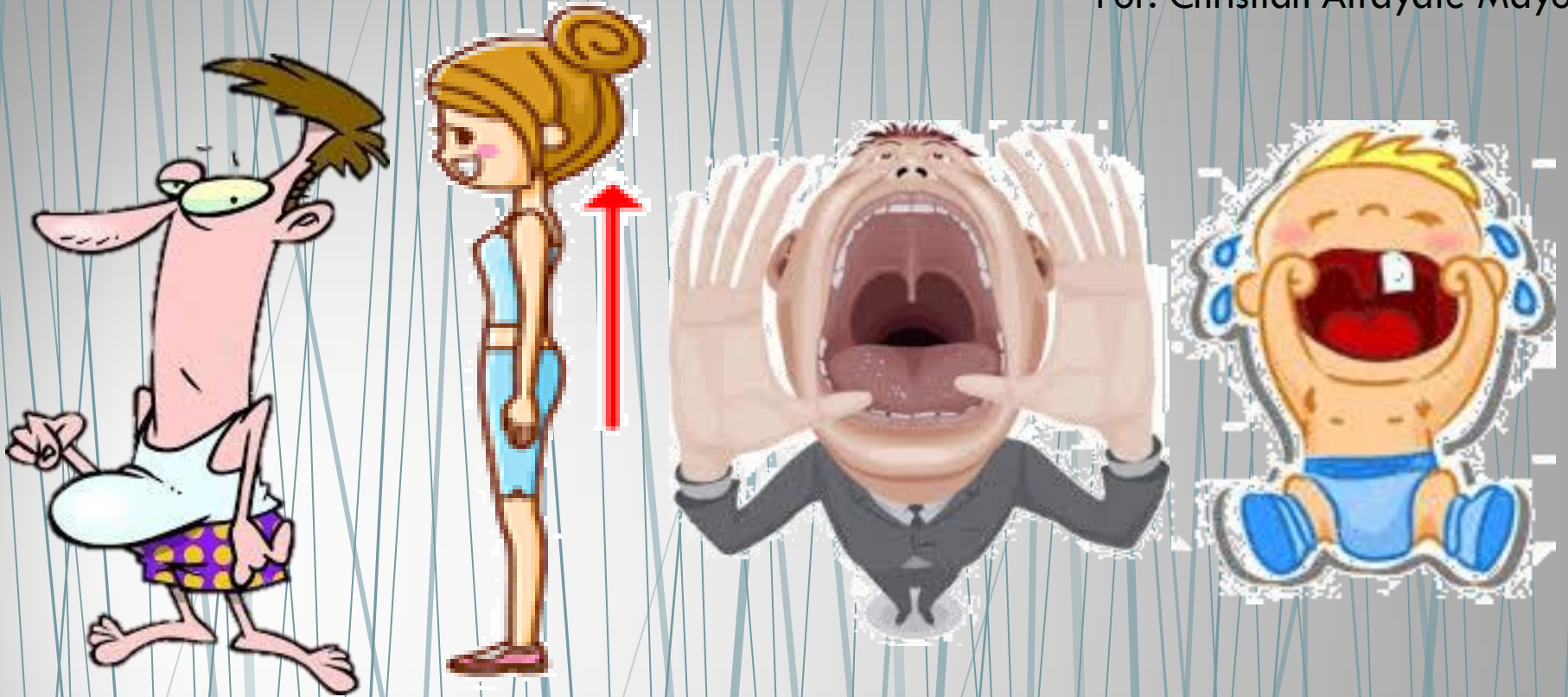
“La ambulancia”



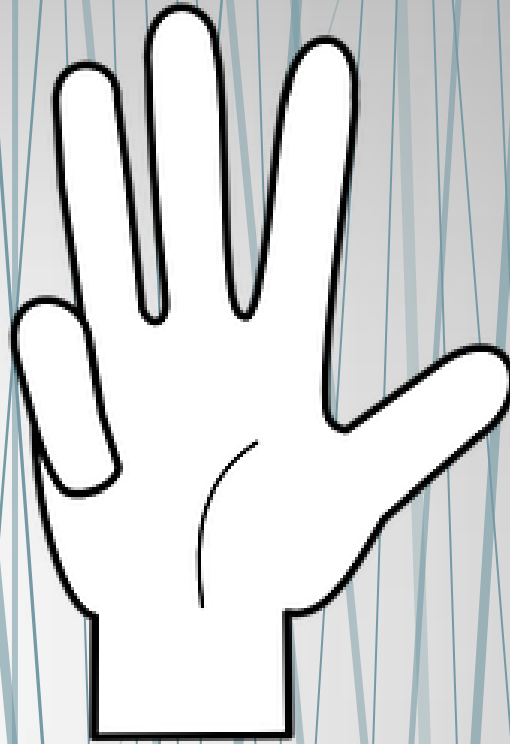
“La Brujilla”



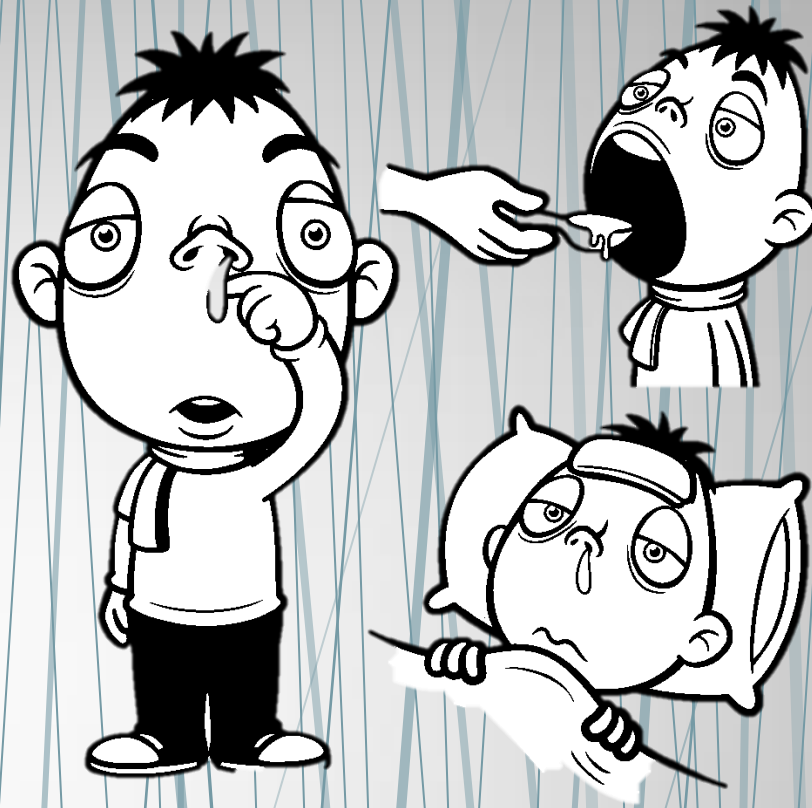
¿Cantamos?



¿Para qué todo esto?



LA CUARTA PARTE



Enfermedades y dolencias

Bio - físico

Higiene, tabaco,
alcohol, alergias,
cambios hormonales,
forzar la voz, respirar
por la boca, tos,
alimentación,
Postura,
GENÉTICA

Ocio, clima,
PROFESIÓN, ambiente,
ruido, familia, amigos,
AC, polución, cambios
bruscos de temperatura

Socio -
contextual

Postura y control
postural,
relajación, bien/mal
estar personal,
cansancio físico/mental,
emoción, estrés,
respiración, nervios

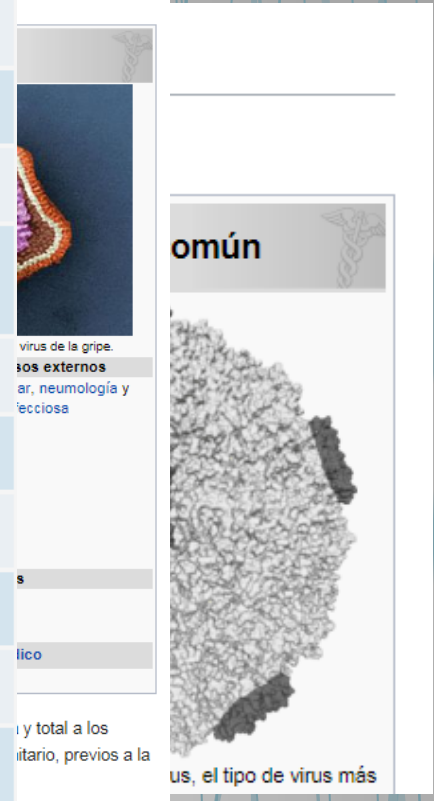
Psicológico

Variables que influyen

Resfriado

No debe confundirse con la gripe. El resfriado es un cuadro clínico que puede afectar a la laringe. Es el resultado del contacto con virus que se transmiten al contacto. Los síntomas son de malestar general y de evolución ocasional. Presenta con una incidencia...

	Gripe	Catarro
Virus	Influenza	Rinovirus, coronavirus
Inicio	Súbito	Paulatino
Fiebre	Alta o muy alta	A veces, febrícula
Dolores musculares o articulares	Frecuentes y muy molestos	No
Dolor de espalda	Sí	No
Dolor de cabeza	Muy molesto	Puede presentar a veces
Dolor de oído	A veces	Sí
Dolor de ojos	A veces	Frecuente
Dolor de garganta	A veces	Frecuente
Secreción nasal	A veces	Sí, los primeros días, acuosa. Después, más espesa.

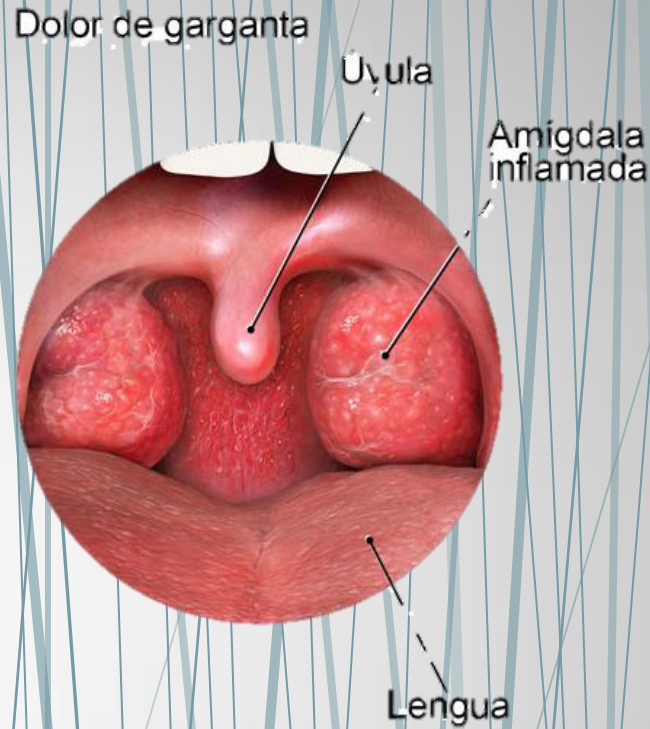


El “catarro” y la “gripe”

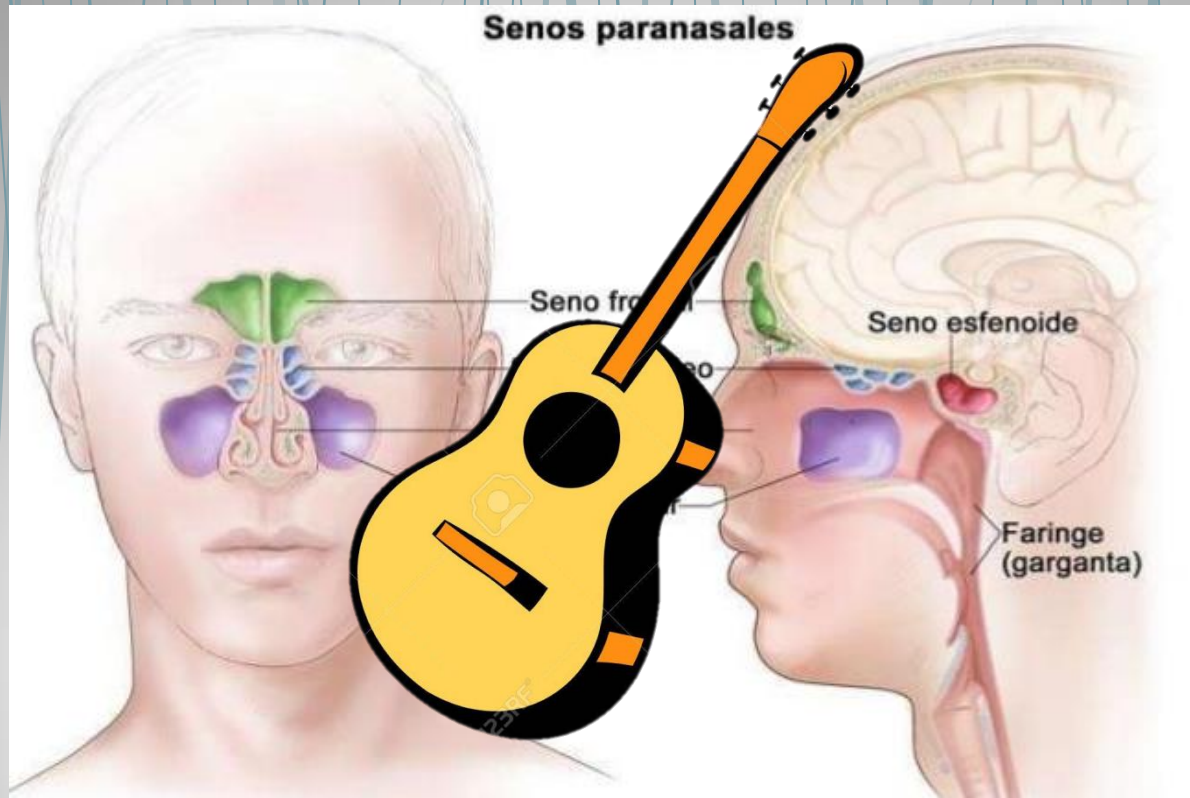











Resumen de síntomas comunes



Inflamación de garganta



Sinusitis y “mocos”

1. Pelo mojado, resfriado seguro 
2. La gripe hay que sudarla 
3. Un vaso de leche caliente con miel o coñac 
4. Las vacunas previenen los catarros 
5. Con la gripe hay que tomar antibióticos 
6. Tomar vitamina C 
7. El caldito de pollo 

Mitos sobre la gripe y el catarro

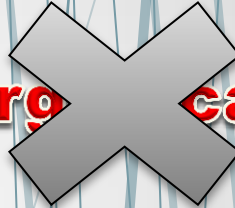
DISFONÍAS



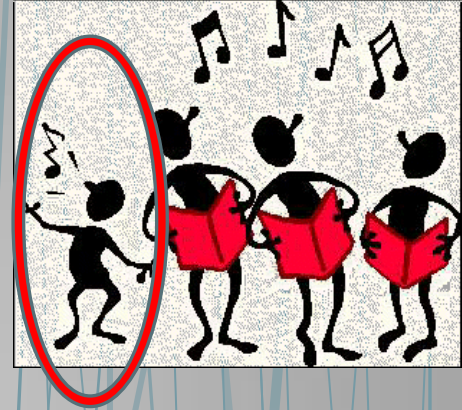
Funcionales



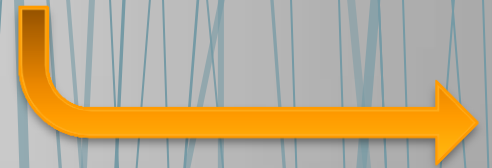
Org~~an~~icas



Simple



Complejas

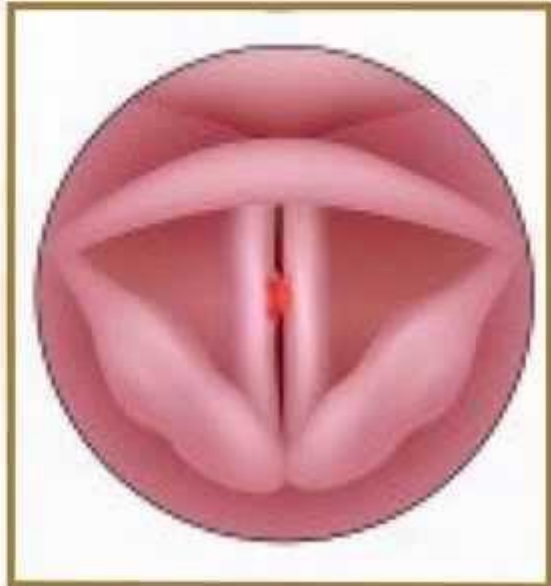
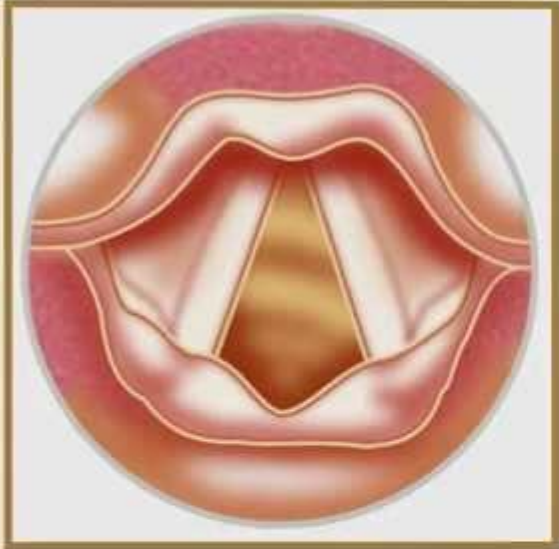


La disfonía y afonía

Cuerdas vocales Sanas

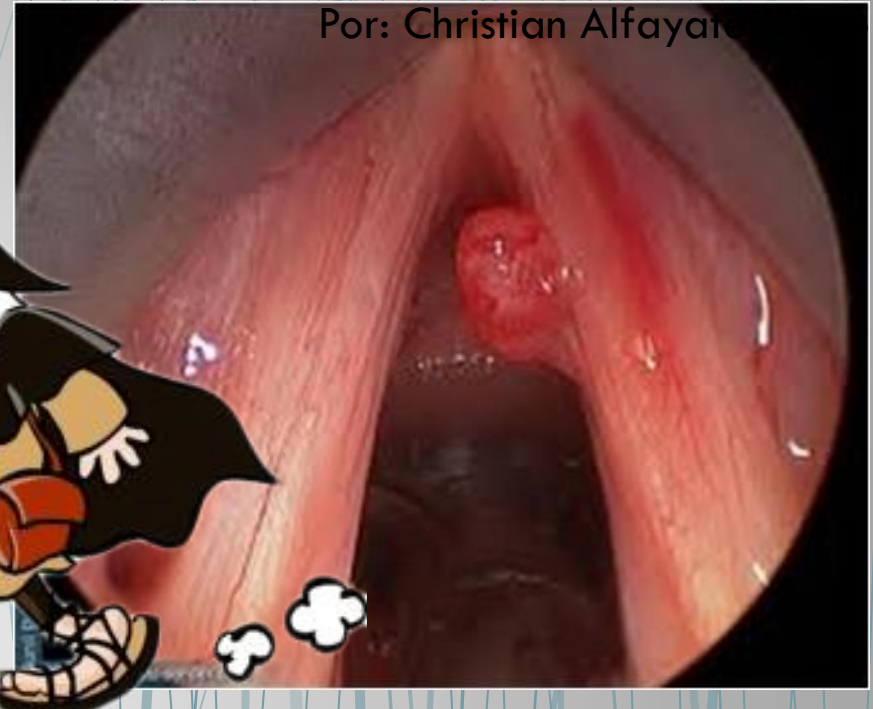
Cuerdas Vocales con
Nódulos

Cuerdas Vocales con
Pólipos





Nódulo



Pólipo

- Ronquera
- Voz entrecortada
- Voz “áspera”
- Dolor “de oreja a oreja”
- Sensación de “tener algo en la garganta”
- Dolor de cuello
- Disminución de la “escala tonal”
- Fatiga corporal y de la voz

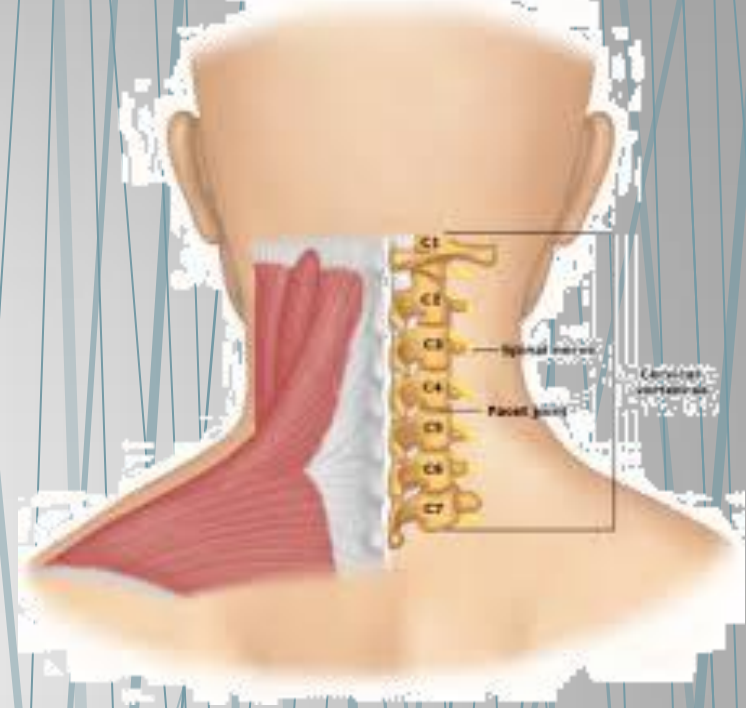
1. Dolor orbicular localizado
2. Dolor en la mandíbula
3. Hipersensibilidad (ruido y luz)
4. De “otro tipo”...



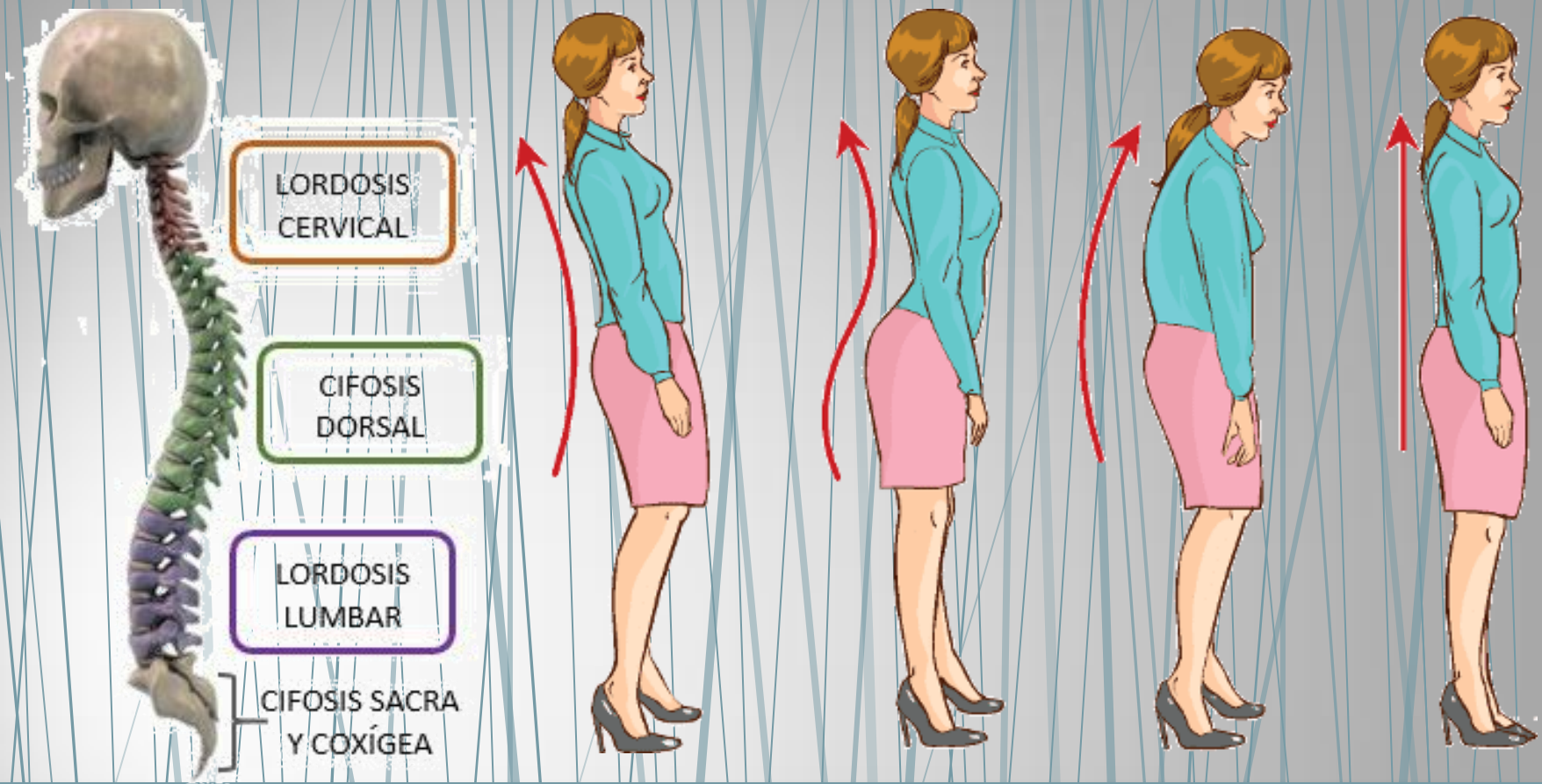
ATM

TRIGÉMINO

Dolores de cabeza



Dolor de cuello



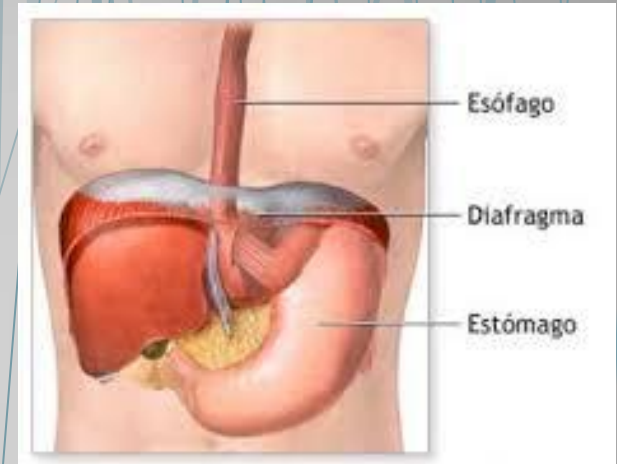
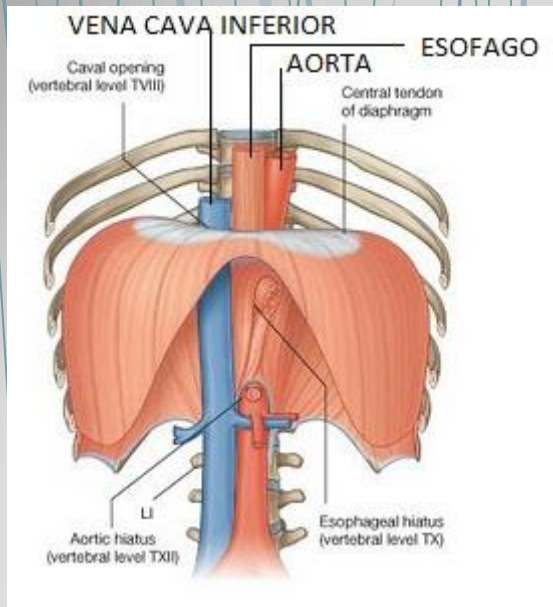
Problemas posturales

1. Falta de riego en las extremidades inferiores (cansancio de piernas, retención de líquidos...)

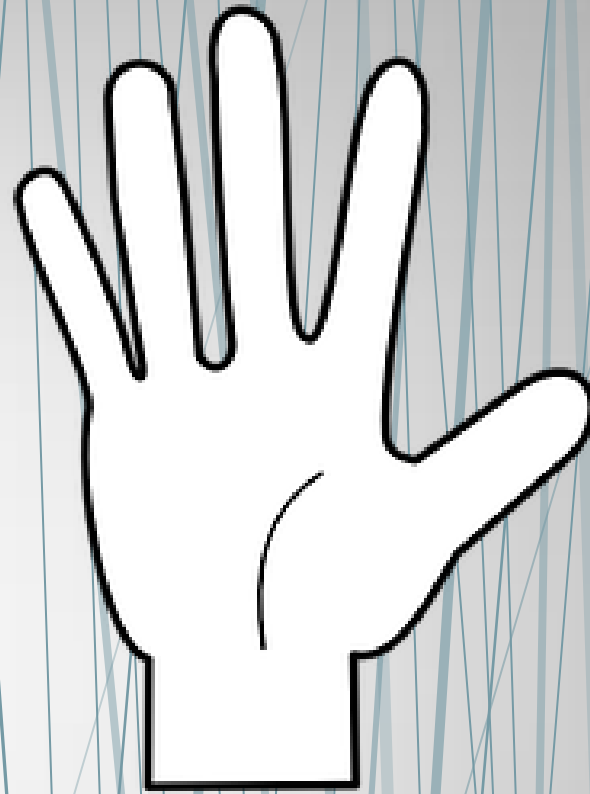
2. Problemas digestivos

3. Dolores de espalda

4. Músculo “emocional”



Problemas diafragmáticos



Quinta parte



Música por: Moby





ANEXOS

0. ¿Me ven?

→ gestos

1. ¿Es necesario hablar?

→ silencio

2. ¿Es necesario hablar más alto?

→ nombres, órdenes...

3. ¿Tengo una postura adecuada?

→ pensar y colocarse

4. ¿Sé qué tono debo emplear?

→ grave o agudo

5. ¿Es necesario levantar la voz más?

→ ¡¡¡P...!!!



¿Y cómo aplicamos esto en clase?

Cuida el entorno.

Por: Christian Alfayate Mayo

Evitar usar la voz si estamos enfermos o cansados.

Cuidado con hablar de forma prolongada o en espacios abiertos.

Evitar el carraspeo.

No hablar sin aire.

Vigilar las tensiones al hablar (tórax, cuello, hombros...).

Evitar reírse de forma exagerada.

No contener el estornudo.

Vigilar los signos de tensión vocal.

Recordar y aplicar lo aprendido.

Unos últimos consejos...



IMPOSTAR LA VOZ (respiración, volumen, resonancia...)

CONOCER TU VOZ (grabaciones, ejercicios...)

PREPARAR EL DISCURSO (pausas, resaltar, silencios, entonación...)

FAVORECER LA COMPRENSIÓN DEL DISCURSO (evitaremos repeticiones)

CAPTAR LA ATENCIÓN

USAR EL LENGUAJE GESTUAL COMO APOYO O SUSTITUCIÓN

FAMILIARIZARSE CON EL ENTORNO

EJERCICIOS (aún quieres más??!!)

RELAJARSE

DESCANSAR LA VOZ

Y fíjate bien en...

- “Atlas de anatomía humana”. **Netter**, F. Ed. Elsevier – Masson, 2011
- “Tratado de Osteopatía integral” (Vol. 1 a 4). **Medina Ortega**, P. Ed. GAIA, 1997
- “Materiales para cuidar mi voz”. **Rdiguez. Gcía**, L. y otra. Fundación MAPFRE, 2008
- “The Management of Voice Disorders”. **Morrison**, M. D y otros. Ed. Springer US, 1994
- Wikipedia
- **Youtube**: “Singing in the MRI with Tyley Ross - Making the Voice Visible”
<https://www.youtube.com/watch?v=J3TwTb-T044>
- “Ambient”. **Moby**. Instict Records, 1993

BIBLIOGRAFÍA

Por: Christian Alfayate Mayo



**¡¡MUCHÍSIMAS
GRACIAS POR
VUESTRA
ATENCIÓN!!**

Por: Christian Alfayate Mayo

calfayatem@educa.jcyl.es

