



## DISFEMIA O TARTAMUDEZ

Es un trastorno de la fluidez del habla que se caracteriza por una expresión verbal interrumpida en su ritmo de un modo más o menos brusco. Ocasiona repeticiones de sílabas o palabras o paros espasmódicos que interrumpen la fluidez verbal.

Podemos encontrarnos con diferentes tipos de tartamudez:

- **Tartamudez clónica:** producida por breves y rápidas contracciones bucales que dan lugar a una repetición convulsiva de vocablos. La tensión muscular es oscilante.
- **Tartamudez tónica:** presenta un habla entrecortada con espasmos que afecta a distintos grupos musculares relacionados con la fonación y que provoca bloqueos en el habla. La tensión muscular es alta y sostenida.
- **Tartamudez mixta:** presenta características de las dos anteriores.

En el tratamiento de esta patología los puntos fundamentales que se deben trabajar son:

- Relajación, para disminuir la tensión muscular durante el habla.
- Respiración, para modificar la conducta respiratoria y aumentar la capacidad de espiración.
- Articulación y vocalizaciones
- Lectura, para conseguir un patrón de habla lenta a través de diferentes técnicas de lectura

A continuación desarrollaremos unos fáciles ejercicios de cada apartado:

### RELAJACIÓN

- Tumbarse sobre una superficie plana y con los ojos cerrados. Mover, lenta y suavemente los brazos, las piernas, la cabeza..... y dejarlos caer. Ayuda a relajarse escuchar música suave de fondo.

En la misma posición, realizaremos ejercicios de contracción/extensión:

1. Contracción global del cuerpo / relajación general
2. Contracción de las piernas / relajación general
3. Contracción de los brazos / relajación general

- Ejercicios específicos para la relajación de cuello:

Sentarse en una silla con la espalda recta apoyada en el respaldo y entreabrir la boca:

Flexionar la cabeza hacia delante y hacia atrás

Flexionar la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda

Girar la cabeza hacia la derecha y la izquierda

Hacer tres rotaciones de cabeza hacia la derecha y tres hacia la izquierda.

- Ejercicios específicos para relajar la musculatura de la cara:

Arrugar la frente, sentir la tensión y relajarla lentamente

Cerrar fuertemente los ojos e ir abriéndolos poco a poco

Arrugar la nariz y gradualmente relajarla

Hacer que la boca y la cara adopten una sonrisa forzada para después relajarla poco a poco.

Apretar la lengua contra el paladar y dejarla caer suavemente.

Apretar los labios hacia fuera (posición de beso) y llevarlos a su sitio despacio

Apretar los dientes y relajarlos.

## RESPIRACIÓN

La forma y tipo de respiración influyen en la emisión de los fonemas, en el ritmo de la frase y en el tono y calidad de la vocalización.

Debemos conseguir una respiración costo-abdominal. El abultamiento del estómago al final de la inspiración es la norma práctica que nos indica que se ha realizado perfectamente. Se debe procurar, por tanto, no inspirar de una manera rápida y brusca.

Los siguientes ejercicios se realizarán tres veces cada uno, en posición tumbado y todos los días:

- “ Inspiración nasal lenta profunda y regular. Retención del aire. Espiración bucal de la misma forma.
- “ Inspiración nasal en dos veces. Retención del aire. Espiración bucal.
- “ Inspiración nasal en tres veces. Retención del aire. Espiración bucal
- “ Inspiración nasal. Retención del aire. Espiración bucal en dos veces.
- “ Inspiración nasal. Retención del aire. Espiración bucal en tres veces.
- “ Inspiración nasal. Retención del aire. Espiración soplando suavemente.

## ARTICULACIÓN Y VOCALIZACIONES

“ Emisión continua de /a/ después de una inspiración profunda, lenta y regular. Repetir este ejercicio con la emisión de cada vocal en este orden: /o/, /u/, /e/, /i/.

“ Variación ascendente y descendente en la emisión continua de /a/

“ Tomar aire y soltarlo articulando los siguientes grupos vocálicos:

“ /aaaaaaaaooooooooo/

“ /ooooooooaaaaaaaa/

“ /aaaaaaaauuuuuuuu/

“ /uuuuuuooooooooo/

“ /ooooooooeeeeeeee/

“ /iiiiiiiiiiiiooooooooo/

“ /oeoeoeoeoeoeoe/

“ /uauauauauauaua/

“ /ieieieieieieieie/. Se realizarán todas las combinaciones vocálicas que se quiera.

“ Inspiración nasal lenta, profunda y regular. Retención del aire. Emisión lenta de una sílaba pronunciando la consonante de un modo suave y breve y alargando la vocal:

“ maaaa, moooo, muuum meeee, miiii. Se puede realizar este mismo ejercicio con todas las consonantes en el siguiente orden: p, b, m, f, t, d, z, s, l, n, r, rr, ch, y, q, j, g.

## LECTURA

“ Efectuar una inspiración profunda y leer las siguientes frases. La eficacia de este ejercicio se basa en alargar las vocales (articulándolas correctamente), procurando mantener el mismo tono de voz:

1. Mamá saldrá para Salamanca mañana.

Maamaa saaldraa paaraa Saalaamaancaa maañaanaa

2. Al pasar la cabalgata dañaba las plantas

3. Bárbara dará las sábanas lavadas a Clara

4. Pepe bebe leche

5. El clavel embellece la embajada danesa

6. La esmeralda es una gema bastante rara

7. El imán sirve para atraer metales especiales

8. La lima limpia y abrillanta el metal

9. La habitación y el pasillo están orientados al norte

10. La coma separa dos párrafos de la misma frase

11. La operación le curó y ya no tiene dolor

12. El leñador corta la leña en el patio

13. El autobús salió de Teruel para Guipúzcoa
14. El humo impurifica la atmósfera húmeda
15. El carbón se saca de la mina
16. El prado llega hasta el bosque
17. El maestro termina la lección
18. El huracán duró unos minutos angustiosos
19. El caldo está en la mesa
20. El tapón flota en el agua

Después de inspirar profundamente, leer un párrafo que previamente se ha dividido en sílabas. No importa que carezca de sentido, mientras abarque palabras completas:

E...L cie...lo....

e...stá....

e...nla...dri...lla.....do....

qui....e.....n

lo... de...se...nla...dri...la...rá..... etc.

El siguiente ejercicio consiste en pronunciar despacio todas las palabras, de manera que se perciban claramente todos los fonemas. Éste es un ejercicio para afianzar la articulación y la vocalización:

1. El bracero de Brasil de un brinco se abrazó a la brújula brillante
2. Blas con su blusa blanca blasfema
3. Las croquetas crudas crean crisis
4. El clamor clava un clavo en la clara de la claraboya de la clase
5. El dramaturgo dramatizará al dragón
6. La fruta fresca del frutero con frecuencia da más fragancia
7. La flecha tocó al flamenco y no tocó ni a la flor flexible ni a la flauta florentina
8. En el gramófono están grabados gruñidos, graznidos y gritos
9. El pregonero preguntó precipitado y sin precaución el precio de la pradera
10. El gladiador glorioso glosa la glotonería sin glóbulos
11. La placa de platino y la plancha de plata plantean un pleito