

PREVENCIÓN DA PATOLOXÍA VOCAL NO PERSOAL DOCENTE

Alba Rguez. Piñeiroa
Logopeda - Col. N° 15/0153

CONTIDOS

DÍA 1

Nocións básicas de anatomía e fisioloxía.
Principais patoloxías relacionadas coa voz.

DÍA 2

Sintomatoloxía.
Factores de risco relacionados co uso vocal profesional en docentes.
Pautas de hixiene vocal.

DÍA 3

Técnica vocal.

DÍA 4

Nova realidade, uso de máscaras.
Recursos.



TÉCNICA VOCAL

ÉXITO VOCAL



PRINCIPIOS DA TERAPIA VOCAL

(Rammig e Verdah, 1998)

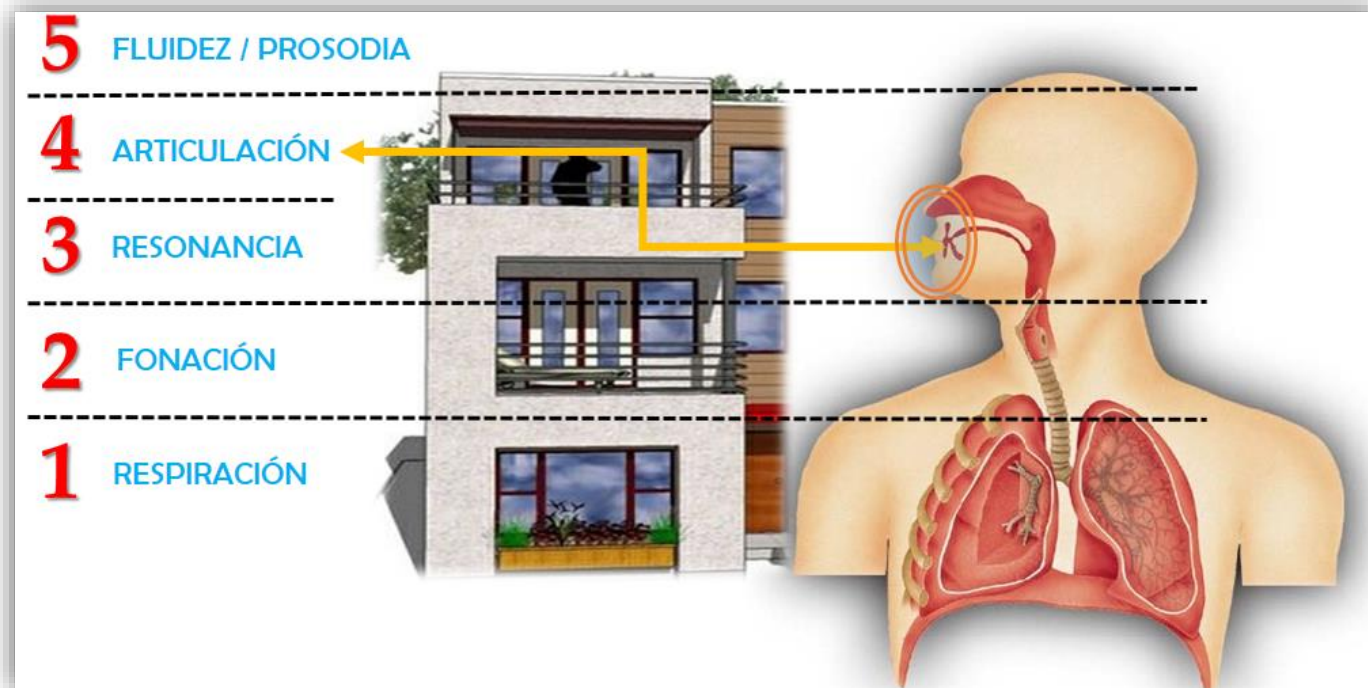
Indicación absoluta
có obxectivo de
resolver o trastorno
vocal cando os
tratamentos
cirúrxicos /
farmacolóxicos non
están indicados

Como tratamento
inicial naqueles
casos en que se
pode evitar o
tratamento médico
ou cirúrxico incluso
aínda que estivera
indicado

Antes ou despois do
tratamento cirúrxico
para maximizar a
voz a longo prazo

**COMO TRATAMENTO
PREVENTIVO PARA
PRESERVAR A SAÚDE
VOCAL**

EDIFICIO VOCAL



EDIFICIO VOCAL

Psicodinámica vocal

Entoación e ritmo

Resonancia

Pitch e Loudness

Eficiencia glótica

Apoio respiratorio

Axuste muscular

Postura



ÚLTIMO ANDAR
Elementos estéticos

ANDAR 3
Sons
Articulación

ANDAR 2
Estruturas do tracto vocal
Compoñentes da cabeza

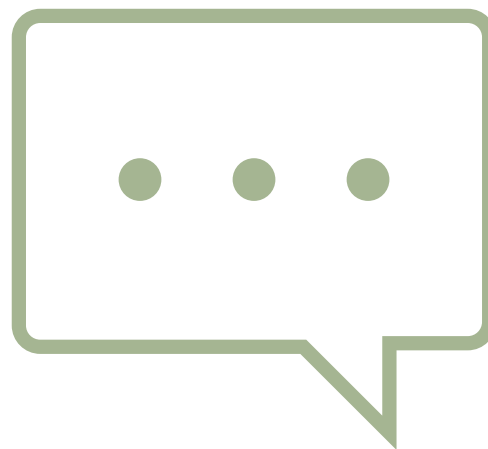
ANDAR 1
Larinxe
Cordas vocais

ANDAR BAIXO
Respiración

CIMENTOS
Mecanismos de soporte
vocal
Postura

The background features a series of concentric, curved lines in a light gray color, creating a sense of motion and depth. These lines are more prominent on the left side and fade towards the right.

VOZ ÓPTIMA



EFICIENCIA
FONATORIA

ECONOMÍA
VOCAL

TÉCNICA VOCAL INCORRECTA

- ▶ Alteracións da coordinación neumofónica
- ▶ Execucións erróneas de elementos de adorno (vibrato)
- ▶ Mala clasificación vocal
- ▶ Alteracións nos segmentos de apertura e peche glótico
- ▶ Fonación de bandas
- ▶ Método de aprendizaxe defectuoso
- ▶ Alteracións no timbre

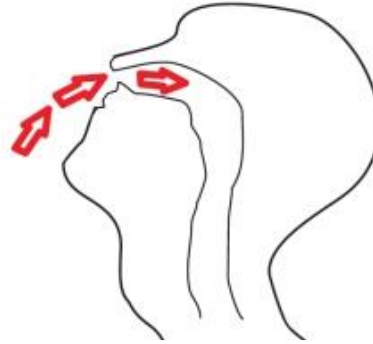
ASPECTOS A TER EN CONTA PARA ALCANZAR UNHA BOA TÉCNICA VOCAL

- ✓ HIGIENE NASAL
- ✓ HIDRATACIÓN
- ✓ RELAXACIÓN/TONIFICACIÓN
- ✓ ESQUEMA CORPORAL – CONTROL POSTURAL – VERTICALIDADE
- ✓ RESPIRACION COSTO-DIAFRAGMÁTICA-ABDOMINAL
- ✓ CONTROL ABDOMINAL / FLEXIBILIDADE
- ✓ ARTICULACIÓN
- ✓ TAREFAS E EXERCICIOS DE RELAXACIÓN VOCAL
- ✓ COORDINACIÓN FONO-RESPIRATORIA
- ✓ RESONANCIA / DINÁMICA VOCAL



HIGIENE NASAL

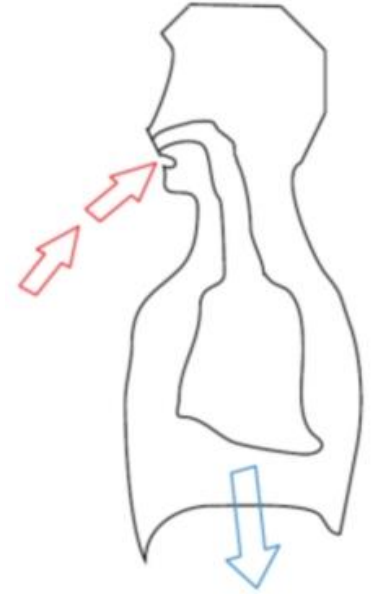
Hidroterapia nasal



DRENAXE RINOFARÍNCEO



TÉCNICA DE SONADO



PATRÓN TUSÍXENO. I
INSPIRACIÓN



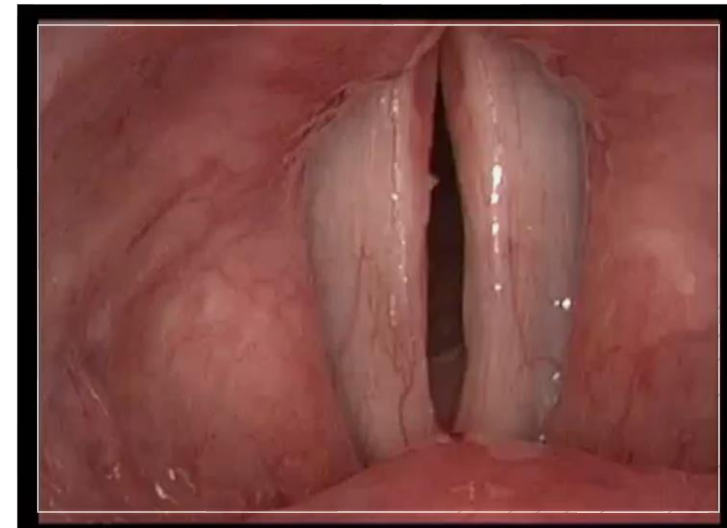
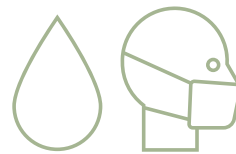
DRENAXE SENOS
PARANASAIS



HUMIDIFICACIÓN

HIDRATACIÓN

- BEBER AGUA
- GASA HÚMIDA:
 - Mollamos a gasa en auga e colocámola cubrindo as fosas nasais.
 - Mantemos a gasa 10 minutos, empapando novamente de auga cada minuto.
 - Aportamos masaxe o tecido, falando ou cantando coa gasa colocada.
- VAPORES ⚠ edema?
- NEBULIZADOR ⚠



HIDRATACIÓN

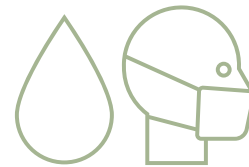
- BEBER AGUA
- GASA HÚMIDA:
 - Mollamos a gasa en auga e colocámola cubrindo as fosas nasais.
 - Mantemos a gasa 10 minutos, empapando novamente de auga cada minuto.
 - Aportamos masaxe o tecido, falando ou cantando coa gasa colocada.
- VAPORES ⚠ edema?
- NEBULIZADOR ⚠



BAIXO RECOMENDACIÓN PROFESIONAL

HIDRATACIÓN

EFFECTOS DA HIDRATACIÓN CON NEBULIZADOR E GASAS NAS CCVV



EXPERIMENTEMOS

!!

SENTIR



COÑECER



XOGO
VOCAL

RELAXACIÓN/TONIFICACIÓN
EXPERIMENTEMOS

!!

2



5



20



UN ESFORZO VOCAL OBRIGA A XERAR MAIS
ESFORZO



A maior rixidez das CCVV

Maior cantidade de ar pulmonar

Maior rixidez do corpo

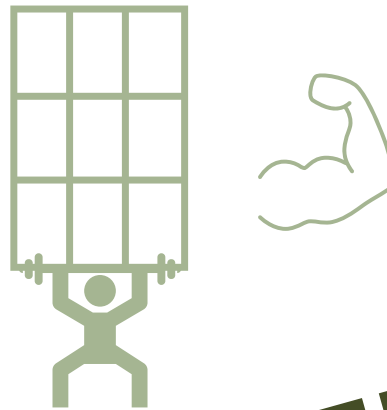
Maior rixidez das CCVV

Menor vibración

Maior cantidade de ar pulmonar

RELAXACIÓN/TONIFICACIÓN
EXPERIMENTEMOS

!!

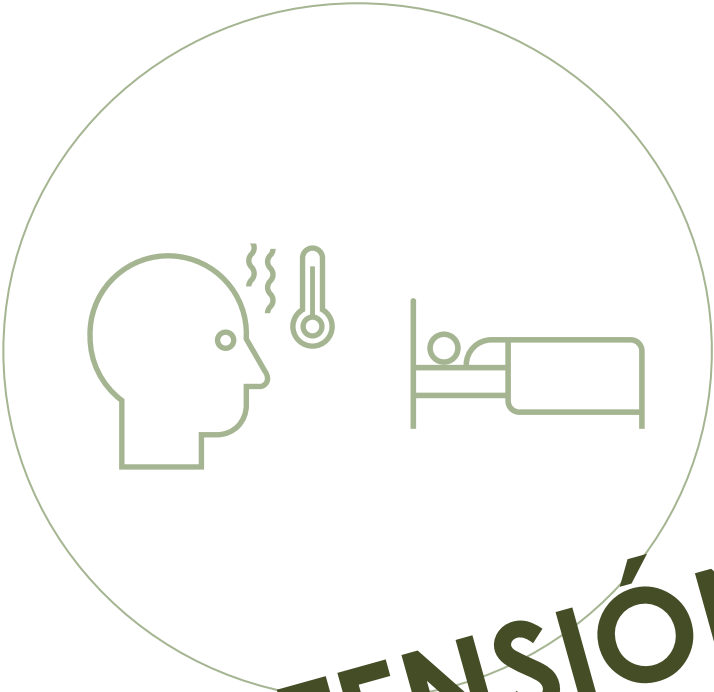


HIPERTENSIÓN



RELAXACIÓN/TONIFICACIÓN
EXPERIMENTEMOS

!!



HIPO TENSION

RELAXACIÓN/TONIFICACIÓN

EXPERIMENTEMOS

!!



DISTENSIÓN

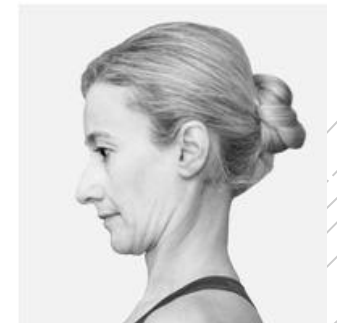
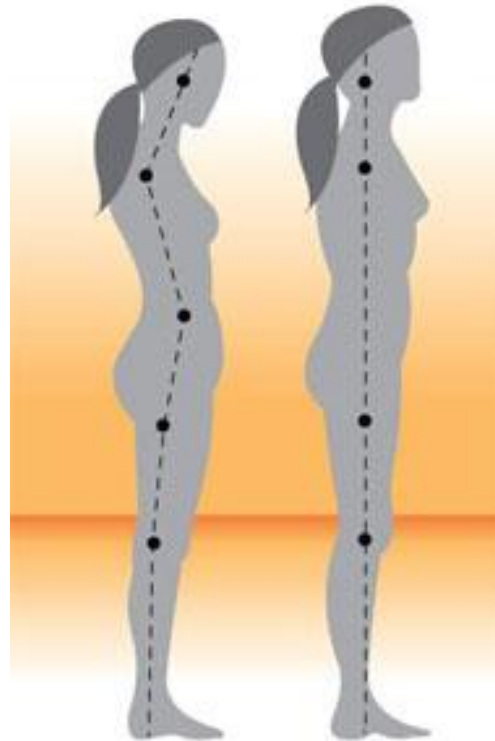
MATERIAL PRÁCTICA
Pelota de tenis ou
masaxe
Plataforma de equilibrio

ESQUEMA CORPORAL CONTROL POSTURAL VERTICALIDADE



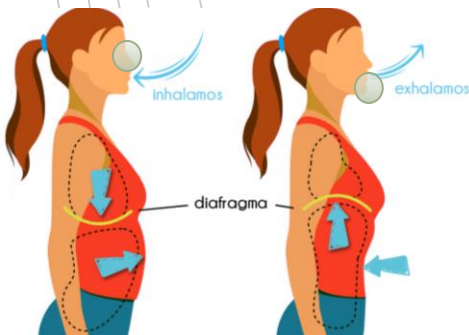
VERTICAL
ABERTA
SIMÉTRICA
ESTABLE

www.elartedepresentar.com



RESPIRACION COSTO- DIAFRAGMÁTICA- ABDOMINAL

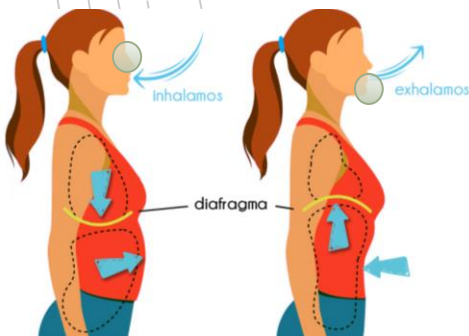
CONTROL ABDOMINAL FLEXIBILIDADE



- Inspiración 3 tempos – Pausa apnea 3 tempos – Espiración 3 tempos
 - Inspiración 5 tempos – Pausa apnea 3 tempos – Espiración 5 tempos
 - Inspiración 2 tempos – Inspiración 2 tempos – Pausa apnea 3 tempos – Espiración 5 tempos
 - Espiración total – Pausa apnea 1 tempos – Inspiración 5 tempos
 - Espiración 2 tempos – Espiración 2 tempos - Pausa apnea 4 tempos – Inspiración 8 tempos
 - Inspiración 8 tempos – Pausa – Espiración - Pausa – Espiración - Pausa – Espiración
 - Inspiración 8 tempos – Pausa 3 tempos – Espiración 3 tempos - Pausa 3 tempos – Espiración 3 tempos - Pausa 3 tempos – Espiración 3 tempos
- Control diafragmático
- En caso de dividir os tempos, intentar que sexan iguais e, por exemplo, non esgotar o ar xa do comezo da inspiración ou da espiración

RESPIRACION COSTO-
DIAFRAGMÁTICA-
ABDOMINAL

CONTROL ABDOMINAL
FLEXIBILIDADE



S

CH

EXEMPLO:

Intensidade forte: SSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS

Intensidade suave: sssssssssssssssssssssss

Aumentando intensidade: sssssssSSSSSSS

Diminuindo intensidade SSSSSsssss

Intermitente: S S S S S

Intermitente aumentando velocidade: S S S S S S S S S S

Alternamos: S-CH S-CH S-CH S-CH

Alternamos aumentando velocidade:

S/CH - - - S/CH - - - S/CH - - S/CH - S/CH - S/CH - S/CH

*

**

**

*

.....

ARTICULACIÓN

- Mobilización lingual
- Rotación lingual
- Bocexo + suspiro
- Mastigación
- Abertura de boca

➤ Sons:

BRA BLA

FRA FLA

NRA NLA

BRE BLE

...

...

➤ Falar en baleno (Buscando a Nemo)

➤ Trabalinguas

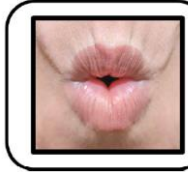
Cinco guifos novos mafigaños
amafigañaron unha guifa vella mafigaña
e veu o guifo vello mafigaño
e amafigañou os cinco guifos novos mafigaños
porque amafigañaran a guifa vella mafigaña.

TAREFAS E EXERCICIOS DE RELAXACIÓN VOCAL

- HUMMING: /m/ prolongada - /n/ prolongada



- EMISSION PROLONGADA DE /U/ - /I/



- EMISIÓN PROLONGADA DE /B/ - /D/



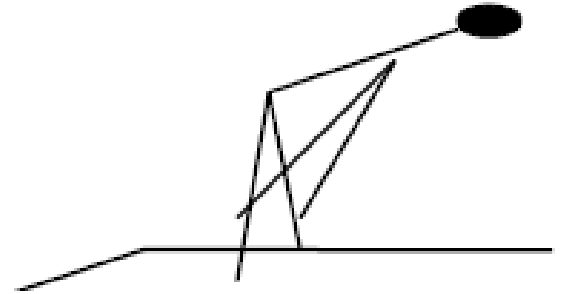
- VIBRACIÓN LABIAL



- VIBRACIÓN LINGUAL /R/



- POSTURAS FAVORECEDORAS
Mans-Xeonllos



TAREFAS E EXERCICIOS DE RELAXACIÓN VOCAL

→ /i/ - /u/ - /R/ - /M/

- Acento de intensidade e frecuencia
- Glissandos ascendentes / descendentes
- Messa di voce
- Arpexo
- Melodía dunha canción
- Melodía prosódica

COORDINACIÓN FONO-RESPIRATORIA



RESONANCIA DINÁMICA VOCAL

SENSACIONES QUE DEBO NOTAR

- Sensación de gorxa aberta
- A miña voz soa máis clara e sen esforzo
- Non me resulta difícil emitir voz
- Deixas de doerme o pescozo
- Podo alcanzar maior rango vocal
- Non noto a miña gorxa



RESONANCIA DINÁMICA VOCAL

- Sensación de bocexo
- Bocexo + fonación
 - Emisión /i/
 - mam mam mam mam
 - nimnu nimnu nimnu nim
 - miami miami mam
 - Voz de bruxa
- /b/ prolongada
- /b/ prolongada + oclusión coa man



MATERIAL PRÁCTICA
Vaso plumavit
Pallas (diferentes tamaños)
Vaso mediado de agua + palla

RESONANCIA DINÁMICA VOCAL

- FONACIÓN CON VASO (plumavit-burato)



- FONACIÓN CON TUBOS E EN AUGA



The background of the slide features a series of thin, curved lines in shades of grey and green, creating a sense of movement and depth. These lines are more prominent on the left side and fade towards the right.

RESONANCIA

DINÁMICA VOCAL

EXERCICIOS E TAREFAS FONATORIOS

→ /i/ - /u/ - /R/ - /B/ **prolongada**

- Acento de intensidade e frecuencia
- Glissandos ascendentes / descendentes
- Messa di voce
- Arpexo
- Melodía dunha canción
- Melodía prosódica



Grazas pola vosa
colaboración



Praza de Portugal, 9 - baixo
15011 A Coruña
Tlf. 881 991 361 / Mvl. 604 058 765
e-mail: cplga@cplga.es