

# GUÍA PARA EL MANEJO DE LA DISARTRIA

PAUTAS PARA PERSONAS CON  
PROBLEMAS EN EL HABLA



Hermanas Hospitalarias

AITA MENNI

**bbk** =

SERVICIO DE DAÑO CEREBRAL DEL HOSPITAL AITA MENNI

# ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES LA DISARTRIA?.....	PAG. 4
2. ¿CÓMO PRODUCIMOS EL HABLA?.....	PAG. 4
3. CONSEJOS PRÁCTICOS	
PARA LA PERSONA CON DISARTRIA.....	PAG. 5
PARA FAMILIARES, CUIDADORES E INTERLOCUTORES.....	PAG. 5
4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES .....	PAG. 6
4.1- TRABAJO OROFACIAL .....	PAG. 7
4.2- TRABAJO DE GIMNASIA BUCAL OROFACIAL ...	PAG. 9
4.3- TRABAJO ARTICULATORIO.....	PAG. 14
4.4- TRABAJO RESPIRATORIO.....	PAG. 14
4.5- TRABAJO DE ENTONACIÓN .....	PAG. 15

## ¿QUÉ ES LA DISARTRIA?

Es una alteración del habla producida por problemas que afectan a los órganos que nos permiten emitir voz y articular las frases con precisión. Aquí hablaremos de las disartrias que se producen por lesiones cerebrales. En esos casos el control motor se ve afectado, dando lugar a alteraciones en el tono, en la fuerza, en la movilidad y en la velocidad de los movimientos. Como consecuencia de ello nos encontraremos con dificultades en:

- la respiración
- la fonación
- la articulación
- la entonación
- en la adecuada coordinación de todos estos procesos

La consecuencia última de la disartria es que puede ser difícil entender el habla de la persona que la padece, con lo que puede verse afectada su capacidad de comunicación con otras personas.

## ¿CÓMO PRODUCIMOS EL HABLA?

La respiración es la materia prima del habla. En la fase de expulsión del aire, espiración, se genera una corriente de aire que provoca la vibración de las cuerdas vocales y por consiguiente los sonidos. Estos a su vez se transforman en sonidos articulados (fonemas) gracias a los movimientos de los labios, de la lengua, de las mejillas, del paladar y de las cuerdas vocales, que combinados entre sí conforman las palabras.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

A continuación reunimos los consejos más útiles, primero para las personas con disartria, y en segundo lugar para los familiares y cuidadores.

### CONVIENE QUE LA PERSONA CON DISARTRIA:

- Mantenga una postura adecuada, colocando la cabeza alineada con el cuerpo.
- Preste atención al volumen y a la entonación con la que habla.
- Articule palabra por palabra, haciendo énfasis en cada sílaba.
- Coja el aire por la nariz antes de cada emisión evitando fatigarse al hablar.
- Construya frases cortas.
- Emplee gestos y mímica para aumentar la inteligibilidad.
- Se asegure de que el interlocutor le está comprendiendo.
- Deletree la palabra o la escriba cuando no le entiendan.
- En caso de utilizar dentadura postiza, se asegure del buen ajuste de la misma.

### ES IMPORTANTE QUE LOS FAMILIARES, CUIDADORES E INTERLOCUTORES:

- Eviten interferencias del ambiente que interrumpan la conversación.
- Presten atención a la conversación y al lenguaje no verbal, es decir, la mirada, la expresión gestual y la facial.
- Respeten el turno, sin adelantarse a lo que quiere decir, otorgándole el tiempo que precise.

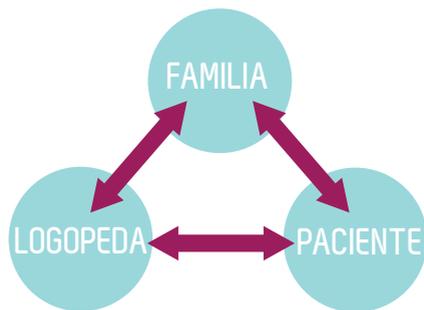
- Sean sinceros cuando no entienden el mensaje, solicitando que lo repita o lo diga de diferente manera.
- No hablen despacio ni de forma diferente puesto que les entiende perfectamente.
- Le inviten a practicar las estrategias que le ayudan a hablar mejor: “acuérdate de coger aire por la nariz”, “habla más despacio”, etc.
- Realicen preguntas cerradas de sí-no o le soliciten la primera sílaba de la palabra incluso el deletreo de la misma.

En los casos más extremos se buscarán formas alternativas de comunicación: láminas con el abecedario, series de imágenes, ordenadores o comunicadores.

## PROPUESTA DE ACTIVIDADES

La disartria debe ser abordada desde distintas perspectivas; PACIENTE, FAMILIA Y LOGOPEDA deben implicarse de forma activa para perseguir el mismo objetivo: lograr una comunicación lo más efectiva posible.

El logopeda seleccionará los ejercicios adecuados para mejorar la inteligibilidad del habla.



A continuación se detalla una lista de ejercicios agrupados por el tipo de proceso que tratamos de mejorar o recuperar.

## TRABAJO OROFACIAL

Se realiza para lograr un adecuado tono muscular y una mayor sensibilidad dentro y fuera de la boca.

### Masaje facial

- Empezaremos por la frente, apoyando los dedos pulgares de ambas manos y recorriendo la cara desde el centro hacia afuera, hasta terminar con la boca y el mentón.
- Daremos con la punta de los dedos pequeños golpecitos recorriendo toda la cara.
- Realizaremos el masaje siguiendo la dirección de las fibras musculares.



Masaje de mejillas con vibrador



Masaje circular con presión

### Masaje en labios

- Colocaremos el dedo índice entre la nariz y el labio superior realizando movimientos hacia abajo.
- Repetiremos el mismo ejercicio pero en el labio inferior con movimientos hacia arriba.
- Colocaremos el dedo índice en medio de los labios en forma vertical y realizaremos movimientos de arriba hacia abajo.
- Con dos dedos en el labio superior y los otros dos en el inferior, estiraremos y frunciremos los labios ejerciendo fuerza.

- Estiraremos la comisura de los labios hacia arriba con los dedos de ambas manos.
- Sacaremos los labios hacia fuera con los dedos de ambas manos.



Labio superior  
sentido arriba-abajo

Estiramiento de  
comisuras

Estiramiento  
labio superior

Estiramiento  
labio inferior

#### Masaje en lengua:

- Con el dedo índice en la punta de la lengua daremos ligeros golpecitos.
- Colocaremos el dedo índice en la línea media de la lengua y moviéndola de delante hacia atrás.
- En la misma posición daremos masaje en forma circular.
- Con un cepillo de dientes de cerdas suaves, masajearmos la parte posterior de la lengua hacia la punta.
- Colocaremos el dedo índice por debajo de la lengua empujando ligeramente la punta hacia arriba.
- Estimularemos las partes laterales de la lengua, de atrás hacia adelante con el dedo o con el cepillo.



Presión en el centro  
de la lengua

Estos masajes pueden ir acompañados de vibración por medio de un cepillo de dientes eléctrico o de un vibrador facial así como de frío o calor, en función de las indicaciones del logopeda.

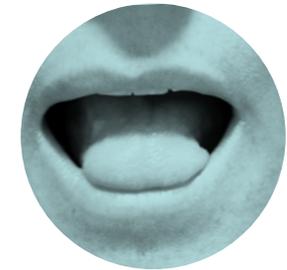
## TRABAJO DE GIMNASIA BUCAL OROFACIAL

Son ejercicios para recuperar la fuerza y movilidad de los músculos de la cara, labios, lengua, mejillas y paladar. Realizaremos ejercicios de gimnasia bucal llamados “praxias”. Conviene practicarlos delante de un espejo durante aproximadamente 5-10 minutos.

## PRAXIAS LINGUALES



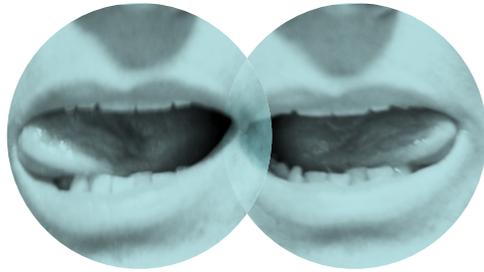
1-Lengua hacia arriba



2-Lengua hacia abajo

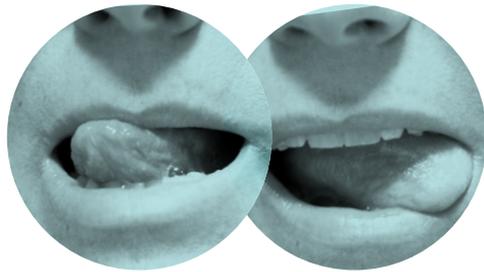


3-Lengua arriba-abajo



4-Lengua hacia los lados (derecha-izquierda)

---



5-Con la punta de la lengua acariciar el labio superior e inferior en ambos sentidos

---



6-Claqueo

## PRAXIAS LABIALES



1- Extender los labios como para dar un beso

---



2- Fruncir los labios y luego llevarlos a izquierda y derecha



3- Fruncir los labios y sonreír



4- Morder el labio superior



5- Morder el labio inferior

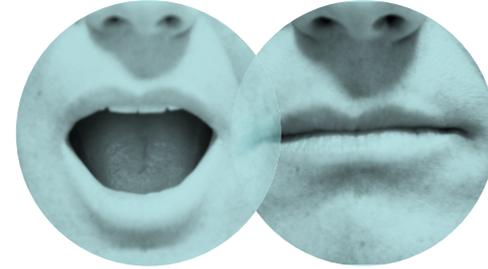


6- Vibrar los labios como un motor



7- Pedorretas

## PRAXIAS DE MEJILLAS Y MANDÍBULAS



1- Abrir y cerrar la boca



2- Hinchar el carrillo de la derecha e hinchar el carrillo izquierdo

3- Hinchar ambos carrillos sin que se escape el aire



4- Mover la mandíbula hacia los lados

## TRABAJO ARTICULATORIO

Se utiliza para conseguir una mejor calidad articulatoria. Trabajaremos la repetición de los distintos fonemas de forma aislada y posteriormente los combinaremos con vocales formando silabas y palabras. Practicaremos con tareas de repetición y lectura de palabras, frases, trabalenguas, refranes y textos dialogados.

## TRABAJO RESPIRATORIO

Para lograr una adecuada técnica respiratoria le enseñaremos a coger el aire por la nariz, llevándolo hasta el diafragma y a expulsarlo por la boca. Lo haremos en distintas posiciones: acostado, sentado y de pie.

- Inspiración nasal, lenta, profunda. Retención de aire. Espiración bucal suave, lenta y silenciosa.
- Inspiración nasal, lenta y suave. Retención de aire. Espiración rápida y continua.
- Inspiración nasal rápida. Retención de aire. Espiración bucal lenta.
- Inspiración nasal lenta y total. Retención del aire, espiración lenta y total.
- Inspiración fraccionada en tiempos: cogiendo el aire en dos tiempos y expulsando en un tiempo, cogiendo en dos y expulsando en dos, etc.



Inspiración



Espiración

Aplicaremos esta técnica respiratoria a ejercicios de control de la salida de aire (soplo). Comenzaremos a pequeñas distancias aumentándolas paulatinamente.

- Soplar bolitas de papel, pelotas de ping-pong, papelitos.
- Inflar globos de diferentes tamaños.
- Tocar flauta, armónica o silbato.
- Hacer burbujas de diferentes tamaños con una pajita en un vaso de agua.
- Soplar la llama de una vela sin apagarla o apagándola a diferentes distancias.



## TRABAJO DE ENTONACIÓN

Son ejercicios orientados a conseguir una mejor entonación y ritmo del habla. Utilizaremos la repetición y lectura de frases interrogativas, diálogos, poesía y canciones.