

DISFONIA ESPASMODICA:

CONSEJOS POST TRATAMIENTO

- 1) Inmediatamente después de la inyección, no comer ni beber nada en una hora, hasta que se pueda haber pasado el efecto del anestésico local, para así evitar paso de comida o líquido al pulmón.
- 2) En las primeras 24-36 horas después de la intervención, aconsejamos, cierto reposo vocal, evitando las conversaciones largas y forzar la voz.
- 3) Durante la primera semana es probable que note que la voz se vuelve aérea, débil, y disfónica, tanto que en ocasiones puede sentir mareo al hablar. No se preocupe es normal como consecuencia de los efectos de la toxina, ya que al paralizar la musculatura de las cuerdas, éstas no cierran del todo y se escapa el aire mientras habla.
- 4) Ese escape de aire produce mucho cansancio al hablar y puede llevarnos a un sobre esfuerzo vocal y abuso, por lo tanto no se esfuerce por sacar un sonido más rotundo, lo irá recuperando en los días siguientes, y por tanto debe guardar cierto reposo vocal, relativo.
- 5) Para evitar ese abuso y sobre esfuerzo:
 - a. No grite.
 - b. No hable en ambientes ruidosos.
 - c. Si se mareo al hablar, siéntese, pare y respire despacio.
 - d. Evite las conversaciones telefónicas.
 - e. No mantenga conversaciones largas.
 - f. Acérquese a las personas para hablar, sobre todo en reuniones.
 - g. Hable de forma tranquila, pausada y sin esfuerzo.
 - h. Evitar la tos y el carraspeo.
 - i. No cuchichear, es tan perjudicial como gritar.
- 6) Si en su trabajo es imprescindible el uso continuado de la voz, es aconsejable permanecer unos días de baja hasta que se vaya normalizando la situación.
- 7) Tras 5-7 días en los que aún es normal permanecer con voz aérea, conviene ir fortaleciendo esa musculatura vocal, y para ello les recomendamos ejercicios que favorezcan el acercamiento de las cuerdas vocales, para ellos conviene vocalizar con palabras repetidas que contengan la consonante K, o Q, y si van acompañadas de la vocal "i" mejor:
 - a. Ki-ki-ki-ki-ki....
 - b. Kiko-kiko-kiko-kiko...
 - c. Ko-ko-ko-ko...
 - d. Ku-ku-ku-ku...
 - e. Queso-queso-queso..
 - f. Kiko-kilo-kiki-keso-kema-casa.
- 8) Una vez que el sonido va saliendo mejor con los monosílabos o bisílabos sustentados el la "K", conviene, dejando como base dicha consonante alargar la vocal sin perder el timbre inicial que habíamos conseguido:

- a. Kiiiiiiiiiiiiiiii....
 - b. Keeeeeeeeeee...
 - c. Kaaaaaaaaaaa...
- 9) A medida que vaya haciendo los ejercicios y vaya recuperando un tono de voz normal, debe ir abandonando el reposo relativo, para hablar de forma normal, pero sin forzar, notará que ya no se cansa tanto al hablar ni se le escapa el aire, ni se marea.
- 10) A veces tras 15 días y siguiendo estos pasos anteriormente citados, persiste la voz aérea, no se alarme, acuda a su otorrino, porque es posible que requiera del trabajo con el logopeda o foniatra para obtener un tono óptimo en su musculatura vocal.
- 11) Durante todo este proceso es aconsejable, no solo evitar sobreesfuerzos y abusos vocales, sino evitar agentes irritantes de nuestra laringe como:
- a. Tabaco.
 - b. Alcohol.
 - c. Inhalar productos químicos, como lejía, amoníaco..
 - d. Evitar comidas que favorezcan el **reflujo faringo laríngeo**.
 - e. Mantener una buena hidratación de la faringe y laringe.
 - f. En definitiva seguir las normas generales de **higiene vocal**.