



Efecto y funciones del ejercicio físico en pacientes con disfemia o tartamudez

Henri Orlando Domínguez Utria^{1*} <https://orcid.org/0009-0002-9817-1475>

Lic. Kaleannis Utria Paumier² <https://orcid.org/0009-0007-7837-2700>

Msc. Yurleidis Frómata Quintero³ <https://orcid.org/0009-0002-5355-6208>

Msc. Yannis Durán Pérez⁴ <https://orcid.org/0009-0004-9180-4457>

Miguel Angel Matos Rodríguez⁵ <https://orcid.org/0009-0000-2248-6302>

¹Estudiante de segundo año de Medicina, Filial de Ciencias Médicas Baracoa, correo electrónico: henrrydomingezutria@gmail.com

²Lic. Marxismo Leninismo e Historia, Filial de Ciencias Médicas Baracoa, correo electrónico: kaliannis1075@gmail.com

³Msc. De la Educación, Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, correo electrónico: yurleidis@infomed.sld.cu

⁴Msc. En Medicina Bioenergética y Natural, Centro Universitario Municipal de Baracoa, correo electrónico: yannisduranperez@gmail.com

⁵Estudiante de segundo año de Medicina, Filial de Ciencias Médicas Baracoa, correo electrónico: miguelitomiguelangelmatosrodri@gmail.com

*Autor para la correspondencia: henrrydomingezutria@gmail.com

RESUMEN:

La disfemia o tartamudeo es un trastorno del habla que afecta a muchas personas y puede tener un impacto significativo en su calidad de vida. Se realizó una revisión bibliográfica con el objetivo de explicar el efecto y funciones del ejercicio físico en pacientes con disfemia o tartamudez. La búsqueda de información se llevó a cabo a través de las bases de datos de internet Scielo, PubMed e Infomed, quedando seleccionadas un total de 6 referencias bibliográficas acotadas según las normas de Vancouver, todas con destacada y puntual información. Se analizó el concepto y clasificaciones de la disfemia, así como diferentes ejercicios para tratar esta enfermedad, y la importancia de estos. Concluyendo que realizado de forma regular, el ejercicio físico consigue disminuir los niveles de estrés, tensión muscular, entre otros factores que influyen en la producción del habla. Un plan de ejercicios seguro y adecuado a las capacidades físicas y limitaciones individuales de

los pacientes ayudan a disminuir considerablemente las manifestaciones de la disfemia y mejoran su comunicación.

Palabras clave: disfemia; ejercicios físicos; habla; relajación.

ABSTRACT

Dysphemia or stuttering is a speech disorder that affects many people and can have a significant impact on their quality of life. A literature review was carried out with the aim of explaining the effect and functions of physical exercise in patients with dysphemia or stuttering. The search for information was carried out through the internet databases Scielo, PubMed and Infomed, and a total of 6 bibliographic references were selected according to the Vancouver standards, all with outstanding and timely information. The concept and classifications of dysphemia were analyzed, as well as different exercises to treat this disease, and the importance of these. To conclude, physical exercise reduces stress levels, muscle tension, among other factors that influence speech production. A safe exercise plan appropriate to the physical abilities and individual limitations of patients helps to considerably reduce the manifestations of dysphemia and improve their communication.

Key words: dysphemia; physical exercises; speech; relaxation.

INTRODUCCIÓN

La disfemia o tartamudeo es un trastorno del habla que afecta a muchas personas y puede tener un impacto significativo en su calidad de vida. En general, se recomienda el tratamiento por un logopeda, pero hay otras opciones que pueden ser útiles en combinación con la terapia del habla.¹

El ejercicio físico regular puede ser una de esas opciones. Algunos estudios han demostrado que el ejercicio puede mejorar la fluidez del habla y reducir la frecuencia y la intensidad de los bloqueos o interrupciones en el habla.

Es importante destacar que, aunque algunos estudios sugieren que los ejercicios físicos pueden ser beneficiosos en el manejo del tartamudeo, la terapia del habla sigue siendo el enfoque principal y más respaldado para el tratamiento de este trastorno del habla. Los ejercicios físicos pueden complementar la

terapia del habla, pero deben ser realizados bajo la supervisión y orientación de profesionales especializados en el manejo de la tartamudez.³

En cualquier caso, es fundamental buscar ayuda profesional para tratar la disfemia o tartamudeo. Un logopeda puede ofrecer terapia del habla personalizada y adaptada a las necesidades individuales de cada persona. Con el tratamiento adecuado y el apoyo necesario, muchas personas pueden mejorar significativamente su calidad de vida y disfrutar de una mayor fluidez en su habla. Además del ejercicio físico, existen otras opciones que pueden ser útiles para mejorar la disfemia o tartamudeo. Por ejemplo, algunas técnicas de relajación y respiración pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y mejorar la fluidez del habla.³

Problema científico: ¿Qué efectos beneficiosos tiene la realización de ejercicios físicos en pacientes con disfemia?

OBJETIVO

Explicar el efecto y funciones del ejercicio físico en pacientes con disfemia o tartamudez.

DESARROLLO

La tartamudez o disfemia es un trastorno del habla (no un trastorno del lenguaje) que se caracteriza por interrupciones de la fluidez del habla, bloqueos o espasmos, que se acompañan normalmente de tensión muscular en cara y cuello, miedo y estrés. Estas disfluencias o bloqueos son la expresión visible de la interacción de determinados factores orgánicos, psicológicos y sociales.²

Existen 3 tipos de disfemia que pueden darse en función del tipo de disfluencia que presente la persona:

Tónica: caracterizada por las múltiples interrupciones ocasionadas por espasmos.

Clónica: caracterizada por las repeticiones de sílabas y palabras enteras, más frecuentes en consonante que en vocal, más todavía en oclusivas y que se dan mayoritariamente a principio que en medio de palabra.

Tónico-clónica o mixta: es el tipo más frecuente, porque resulta difícil encontrar un disfémico puro tónico o clónico, la mayoría combinan los dos síntomas.²

El ejercicio puede reducir el estrés y la ansiedad, que son factores que pueden empeorar la disfemia. El ejercicio también puede ayudar a mejorar la respiración y la postura, lo que a su vez puede mejorar la producción del habla.³

Mediante las técnicas de relajación ayudamos al desarrollo de su inteligencia emocional y, al mismo tiempo, les inculcamos hábitos saludables que podrán poner en práctica a lo largo de su vida.³

Realizada de forma regular conseguiremos: disminuir la tensión muscular y mental y canalizar su energía, reducir la ansiedad, mejorar o solucionar problemas de sueño, mejorar la memoria y la concentración, aumentar la confianza en sí mismos, alcanzar un estado de bienestar general.

Técnica Koeppen³

Esta sencilla, pero efectiva, técnica se basa en la tensión y la distensión de diferentes grupos musculares. Es breve, dinámica e incluye ejercicios de visualizaciones, lo que la convierte en una actividad divertida para los más pequeños.

Ejercicios de tensión y distensión a partir de visualizaciones:

El objetivo es que, planteado a modo de juego, los niños sean capaces de tensar y relajar los diferentes grupos musculares. Esta es la parte más entretenida de la relajación.

(Debe realizarse el ejercicio tres veces con cada mano)

1. Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda, tienes que tratar de exprimirlo para sacarle todo el jugo.
2. Concéntrate en tu mano y en tu brazo, en cómo aprietan mientras intentas sacarle todo el zumo, en cómo se tensan.
3. Ahora deja caer el limón. Nota cómo están tus músculos cuando se relajan...
4. Vamos a coger otro limón, pero lo vamos a exprimir con más fuerza que antes, muy muy fuerte, eso es. Mira qué tensos tienes la mano y el brazo.

5. Ya está exprimido, ahora déjalo caer. ¿Ves, fíjate qué bien estás cuando estás relajado?, qué bien están tu mano y tu brazo, ¿a qué te sientes mejor?
6. Vamos a coger otro limón más, pero ahora tenemos que exprimirlo con mucha más fuerza que antes, esta vez no tiene que quedar ni una gota de zumo. Aprieta fuerte, más fuerte, que no quede nada...
7. Ahora vuelve a soltar el limón. Vuelve a notar tu mano y tu brazo, que relajados y que agusto está.

(El proceso se repite con la mano derecha)

La visualización y la respiración son otras técnicas de relajación que, o bien complementa a la técnica Koeppen, o se realiza de forma independiente.⁵

1. Comienza por encontrar una posición cómoda sentado o acostado. Permite que tu cuerpo comience a relajarse a medida que tu mente empieza a crear la imagen de un hermoso bosque. Deja que tu mente cree la visualización de un bosque en la montaña.
2. Imagínate caminando por un sendero a través del bosque. El camino es suave debajo de tus zapatos, una mezcla de tierra, hojas secas y musgo hacen que la sensación al andar sea muy gratificante. Al caminar, tu cuerpo se relaja y tu mente se despeja, más y más con cada paso que das.
3. Haz una inspiración profunda y respira aire fresco de la montaña, llenando tus pulmones completamente. Ahora exhala. Exhala y deja salir todo el aire. Disfruta la placentera sensación tan refrescante.
4. Toma otra respiración profunda...revitaliza...y exhala por completo, dejando que tu cuerpo se relaje aún más.
5. Continúa respirando lenta y profundamente mientras caminas por el bosque y sigue con la visualización, permite que tu imaginación cree el escenario de un bosque que te resulte completamente agradable, confortable y seguro.
6. El aire es fresco, pero gratificante. El sonido del aire se filtra entre los árboles, formando un sonido y un movimiento ante ti.

7. Respira y camina en 2, 3, 4...mantén 2, 3... exhala 2, 3, 4, 5.

Ejercicios de motricidad bucal³

1. Sacar y meter y la lengua, manteniendo la boca abierta.
2. Mover la lengua arriba y abajo, manteniendo la boca abierta.
3. Llevar la lengua de un lado a otro, tocando la comisura.
4. Con la punta de la lengua empujar una mejilla y otra alternativamente.
5. Colocar la lengua arriba y abajo, detrás de los incisivos superiores e inferior
6. Chupar, con la punta de la lengua, el labio superior en ambas direcciones.
7. Chupar, con la punta de la lengua, el labio inferior en ambas direcciones.
8. Chupar, alternativamente, el labio superior e inferior con un movimiento rotatorio amplio.
9. Con la boca entreabierta dejar la lengua ancha y relajada, y estrecha y tensa
10. Abrir y cerrar la boca lentamente.
11. Abrir y cerrar la boca rápidamente.
12. Abrir y cerrar la boca despacio y cerrarla despacio.
13. Abrir la boca deprisa y cerrarla despacio.
14. Masticar.
15. Mover la mandíbula inferior de un lado a otro, alternativamente.

Ejercicios de habla rítmica

1. Marcar el ritmo en palabras.
2. Marcar el ritmo en frases.

3. Marcar el ritmo en textos o poesías.

- El ritmo lo podemos marcar también en el habla espontánea del niño para ayudarle a que esta sea más pausada.

En un estudio realizado por Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares de los Estados Unidos, se examinó la efectividad de una intervención física conocida como Terapia de Control de Tartamudeo (TCF). Esta terapia incluye ejercicios físicos específicos que ayudan a mejorar el control del habla y reducir la frecuencia y severidad de los episodios de tartamudeo. Los resultados del estudio mostraron mejoras significativas en la fluidez y la autoestima de los participantes que recibieron la TCF.⁴

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Northwestern evaluó el efecto de un programa de ejercicios físicos en combinación con terapia del habla para adultos con tartamudeo crónico. Los participantes realizaron ejercicios aeróbicos y de fuerza durante 30 minutos, tres veces por semana, junto con sesiones regulares de terapia del habla. Los resultados indicaron que la combinación de ejercicios físicos y terapia del habla condujo a mejoras significativas en la fluidez del habla y la calidad de vida relacionada con el habla.⁵

En un estudio de revisión publicado en el Journal of Fluency Disorders, los investigadores analizaron varios enfoques terapéuticos para el tartamudeo, incluyendo aquellos que involucraban ejercicios físicos. Si bien algunos estudios mostraron beneficios de los ejercicios físicos en la fluidez del habla, los investigadores concluyeron que se necesitaban más investigaciones para comprender completamente los efectos y determinar los ejercicios específicos más efectivos.⁶

Sin embargo, es importante recordar que el ejercicio no es un sustituto de la terapia del habla y debe utilizarse en combinación con ella. Además, es importante encontrar un tipo de ejercicio que sea adecuado y seguro para cada persona, teniendo en cuenta su nivel de condición física y sus limitaciones.⁶

En resumen, el ejercicio físico puede ser una opción útil para las personas que padecen disfemia o tartamudeo y puede ayudar a mejorar la fluidez del habla y reducir los bloqueos. Por supuesto, es importante trabajar en colaboración con un logopeda y encontrar un tipo de ejercicio adecuado y seguro. Además del ejercicio físico,

existen otras opciones que pueden ser útiles para mejorar la disfemia o tartamudeo. Por ejemplo, algunas técnicas de relajación y respiración pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y mejorar la fluidez del habla.

También es importante tener en cuenta que la alimentación puede desempeñar un papel en el tratamiento de la disfemia. Algunos alimentos pueden empeorar los síntomas, mientras que otros pueden ayudar a reducirlos. Es recomendable trabajar con un nutricionista para encontrar una dieta adecuada.

CONCLUSIONES

Realizado de forma regular, el ejercicio físico consigue disminuir los niveles de estrés, tensión muscular, entre otros factores que influyen en la producción del habla.

Un plan de ejercicios seguro y adecuado a las capacidades físicas y limitaciones individuales de los pacientes ayudan a disminuir considerablemente las manifestaciones de la disfemia y mejoran su comunicación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 Tartamudez: Síntomas y causas. Mayo Clinic [Internet] Agosto 2019 [citado 14 de marzo de 2024] Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/stuttering/symptoms-causes/syc-20353572>
- 2 Disfemia o Tartamudeo. Logopedia Luán [Internet] 2021 [citado 14 de marzo de 2024] Disponible en: <https://www.logopedialuan.com/patologias/disfemia-tartamudez/>
- 3 Disfemia: Guía de apoyo. Región de Murcia, CARM [Internet] 2020 [citado 14 de marzo de 2024] Disponible en: https://www.carm.es/edu/pub/17018_2018/8_1_contenido.html
- 4 Terapia de Control de Tartamudeo. Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares de los Estados Unidos. [Internet] 2022 [citado 14 de marzo de 2024] Disponible en: <https://www.ninds.nih.gov/>

5 Efecto de un programa de ejercicios físicos en combinación con terapia del habla para adultos con tartamudeo crónico. Universidad de Northwestern [Internet] 2020 [citado 14 de marzo de 2024] Disponible en: <https://www.northwestern.edu/>

6 Enfoques terapéuticos para el tartamudeo. Journal of Fluency Disorders. [Internet] 2023 [citado 14 de marzo de 2024] Disponible en: <https://www.journals.elsevier.com/journal-of-fluency-disorders>