

# El habla y la deglución en el Parkinson



## ¿Tengo problemas para hablar?

- ¿Les cuesta a los demás oírme o entenderme?
- ¿Evito las llamadas telefónicas?
- ¿Debo esforzarme para que me oigan o se me cansa la voz rápido?
- ¿Pierdo el hilo de mis ideas con frecuencia?
- ¿Me cuesta encontrar las palabras adecuadas?
- ¿Me siento excluido de las conversaciones?

## ¿Tengo problemas al tragar?

- ¿La comida o las pastillas se me quedan atascadas?
- ¿Necesito despejarme la garganta a menudo al beber o comer?
- ¿Tardo más en comer que los demás?
- ¿He adelgazado sin intentarlo?
- ¿Siento que tengo demasiada saliva?
- ¿Tengo acidez estomacal o dolor de garganta?

Las dificultades para hablar y tragar (deglución) son frecuentes en la enfermedad de Parkinson (EP) y pueden impactar aspectos importantes de la vida, como disfrutar de alimentos favoritos o participar en conversaciones con familiares y amigos. La evaluación y el tratamiento tempranos de estos problemas pueden mejorar la calidad de vida y ayudar a evitar complicaciones más graves en el futuro.

## Puntos clave

- La EP hace que los movimientos se vuelvan más pequeños y lentos con el tiempo, lo que puede afectar cómo se mueven la cara, la boca, la garganta y el pecho al hablar y tragar.
- La EP afecta la comunicación entre el cerebro y el cuerpo. Esto puede dificultar que uno note cambios en el habla y la deglución.
- Trabajar con un terapeuta o patólogo del habla y el lenguaje puede mejorar los problemas para hablar, comunicarse y tragar en la EP.

## Problemas para hablar en el Parkinson

Los cambios en la voz y el habla son signos tempranos comunes de la EP. Entre las dificultades frecuentes están el habla suave, la voz monótona, las palabras arrastradas y el desafío de encontrar las palabras adecuadas o empezar una frase. Una expresión facial limitada también puede conducir a problemas de comunicación.

## Problemas de deglución en el Parkinson

Muchas personas con la EP tienen alguna dificultad para tragar (disfagia). Los problemas pueden ser leves, como tardar más en comer o tener problemas para tomar pastillas, o graves, como pérdida de peso, atragantamiento o neumonía por aspiración (una infección potencialmente mortal debida a la entrada de alimentos o líquidos en los pulmones).

Otra preocupación frecuente es tener demasiada saliva. Esto no ocurre porque el cuerpo produzca un exceso de saliva, sino porque la EP puede hacer que tragar sea menos automático.

## ¿Cómo se tratan los problemas del habla y la deglución?

El principal tratamiento es trabajar con un terapeuta del habla y el lenguaje. Algunos terapeutas se especializan en condiciones neurológicas. Ajustar la medicación para la EP también puede ayudar, especialmente si los problemas ocurren durante los periodos de "off".

## Recursos

Descargue o escuche nuestro libro sobre el habla y la deglución en [Parkinson.org/Biblioteca](https://www.parkinson.org/Biblioteca).

### Programas del habla y la deglución para la EP:

LSVT LOUD  
[LSVTglobal.com](https://www.lsvtglobal.com)  
888-438-5788

Parkinson Voice Project  
SPEAK OUT!  
[ParkinsonVoiceProject.org](https://www.parkinsonvoiceproject.org)  
469-375-6500

## Línea de Ayuda

Para respuestas acerca de la EP, contacte a nuestra Línea de Ayuda al 1-800-473-4636 opción 3 o [Helpline@Parkinson.org](mailto:Helpline@Parkinson.org).

**Estamos para apoyar.**

## ¿Cómo se evalúan los problemas del habla y la deglución?

Un terapeuta del habla y el lenguaje empezará por elaborar un historial médico y evaluar cómo mueve usted su cara, labios, lengua y mandíbula, y cómo habla y traga. Si tiene problemas para tragar, le preguntará sobre esto. Puede realizarle pruebas como un examen videofluoroscópico o una evaluación endoscópica con fibra óptica para obtener más información.

## ¿Qué incluirá una sesión de terapia del habla o la deglución?

- La EP afecta a cada persona de forma diferente, por lo que su plan terapéutico debe adaptarse a sus síntomas y metas específicas.
- El terapeuta del habla y el lenguaje le dará ejercicios y estrategias para hablar con más claridad, fortalecer los músculos y mejorar la comunicación. A veces, puede recomendarse un dispositivo para ayudar a aumentar el volumen de la voz.
- La terapia para la deglución se centra en fortalecer los músculos que se usan para respirar, toser y tragar. También pueden recomendarse cambios en la dieta y métodos más seguros para comer y beber.
- Se recomienda una reevaluación y ajustes cada pocos años.

**Los estudios demuestran que hablar y tragar mejoran más rápidamente con la práctica regular en casa.** Cantar puede ser una forma divertida de practicar y puede potenciar el control de la respiración y la fuerza vocal. Busque oportunidades de coro en grupos de apoyo para la EP o en centros comunitarios locales.

## ¿Cómo puedo encontrar un terapeuta del habla y el lenguaje?

Pida a su médico que lo mande con un especialista o comuníquese a nuestra Línea de Ayuda. Programas como LSVT LOUD y Parkinson Voice Project SPEAK OUT! se centran en los desafíos del habla en la EP y ofrecen directorios en línea para ayudarle a encontrar terapeutas especializados.



### Consejos para hablar más alto y claro

- ✓ Respire antes de hablar.
- ✓ Hable más alto de lo le resulte natural.
- ✓ Organice sus ideas antes de hablar.
- ✓ Practique su voz alta a diario.

### Consejos para cuidadores

- ✓ Trate de estar en la misma habitación y cara a cara cuando se comunique.
- ✓ Deje más tiempo para que la persona con la EP responda.

### Consejos para tragar con más seguridad

- ✓ Reduzca las distracciones durante las comidas.
- ✓ Procure masticar bien los alimentos.
- ✓ Concéntrese en tragar fuerte al comer.
- ✓ Hable con su médico si tiene dificultades para tomar pastillas.

Revisión y contribuciones de contenido de Amy Larocca, patóloga del habla y el lenguaje con certificado de competencia clínica

