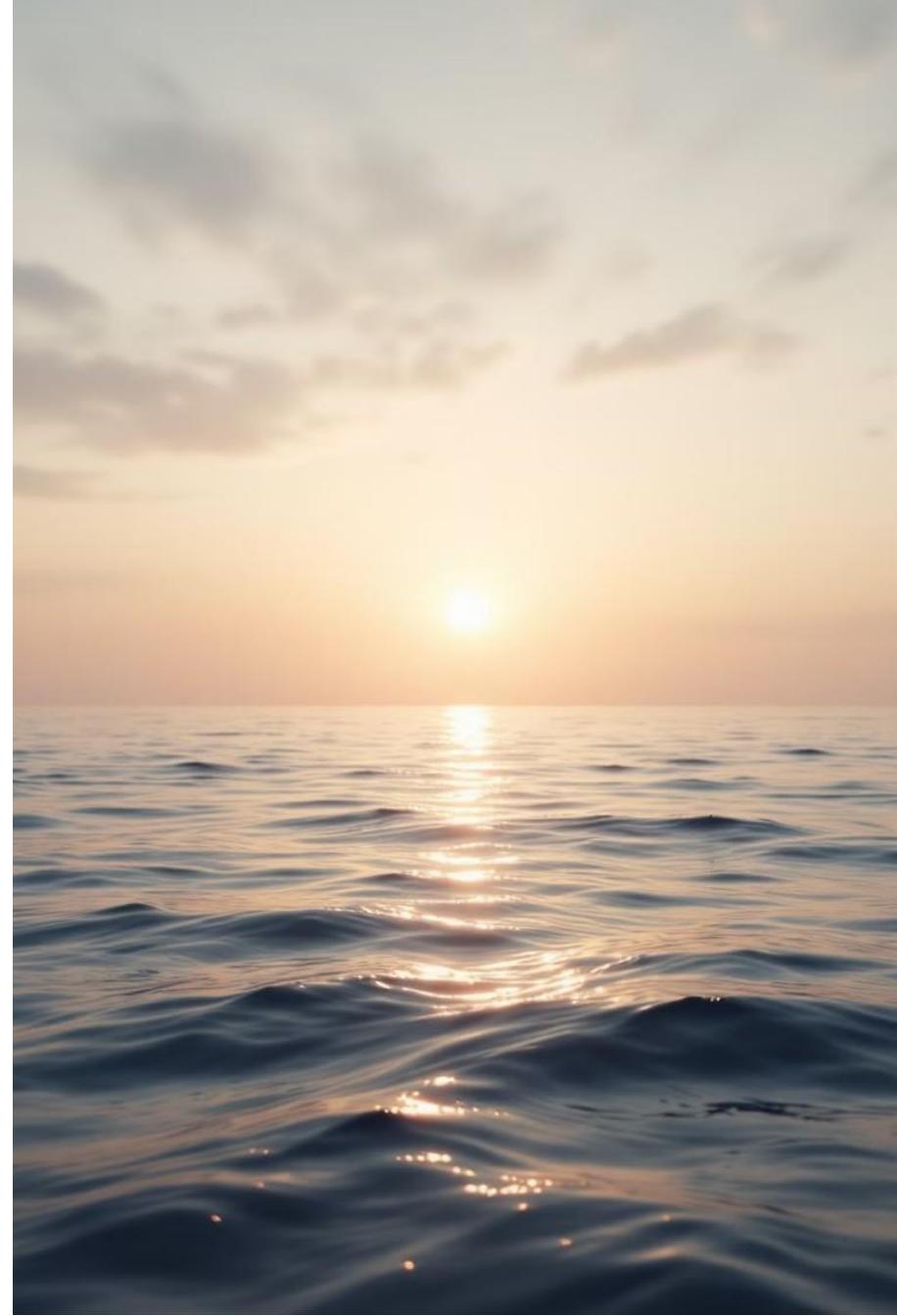




# Terapia grupal para Laringectomía: Una Nueva Voz

Descubre cómo la terapia grupal te ayuda a recuperar tu voz y mejorar tu calidad de vida tras una laringectomía.



# Fortaleciendo tus pulmones

## Respiración profunda

Las sesiones de terapia te enseñan técnicas para mejorar tu respiración, aumentando tu capacidad pulmonar y facilitando la eliminación de secreciones. El objetivo es optimizar tu respiración para una mejor comunicación y calidad de vida.

## Ejercicios Específicos

Realizarás ejercicios respiratorios diseñados para fortalecer tus músculos respiratorios y mejorar la eficiencia del sistema respiratorio. Se te guiará a través de cada ejercicio para maximizar los beneficios.

# Hablando con una nueva voz

1

## Erigmofonía

La terapia te ayudará a hablar con la técnica erigmofónica, utilizando la voz erigmofónica para comunicarte de forma clara y efectiva. Esta técnica, que emplea la vibración de la garganta, te permite expresar tus ideas y emociones.

2

## Prótesis Vocal

Las sesiones incluyen estrategias para resolver dificultades con la prótesis vocal, mejorando su funcionamiento y facilitando la comunicación. Aprenderás a utilizarla de forma eficiente y segura.

3

## Relajación y Control

La terapia te ayudará a controlar tu cuerpo, con técnicas de relajación y control postural. Estas técnicas te ayudarán a mejorar la calidad de tu voz y aumentar tu confianza en la comunicación.

# Atención el Nivel Digestivo

## **Disfagia**

Se abordan las dificultades con la deglución (disfagia) que pueden presentarse tras una laringectomía, especialmente en los usuarios de prótesis. Las sesiones te enseñan técnicas para optimizar la deglución y evitar fugas.

## **Consejos Prácticos**

Recibirás consejos prácticos sobre la alimentación, la textura de los alimentos y las técnicas para comer con mayor seguridad y comodidad. Estos consejos te ayudarán a disfrutar de tus comidas sin preocupaciones.

# Recuperando el Sentido del Olfato



# Sesiones grupales para tu Bienestar

## Compartir Experiencias

Las sesiones grupales te brindan un espacio seguro para compartir tus experiencias, emociones y desafíos con personas que están viviendo situaciones similares. Esto te ayuda a sentirte acompañado y comprendido.

## Motivación

Las sesiones de terapia grupal te motivan a seguir trabajando en tu recuperación y te ayudan a superar obstáculos con la ayuda de otros que comprenden tus necesidades.

1

2

3

## Apoyo Mutuo

Aprender de las experiencias de otros te ayuda a sentirte menos solo en tu camino. El apoyo mutuo fortalece el ánimo y te da la confianza necesaria para seguir adelante.



# Flexibilidad y Adaptación

1

## Frecuencia

Las sesiones se realizan una vez a la semana con una logopedia especialista (**Iratxe palomino**), con una duración de una hora los viernes de 10 am a 11 am y cada 15 días los martes de 10 am a 11 am con una logopeda especialista (**Laura**) de **ATOS**, también los voluntarios colaboramos en las clases . Esta frecuencia te permite integrar las herramientas aprendidas y mejorar tu comunicación de forma progresiva.

2

## Adaptación

El programa de terapia se adapta a las necesidades individuales de cada persona, asegurando que recibas la atención que necesitas para tu recuperación.

3

## Profesionales Cualificados

Los profesionales de logopedia están altamente cualificados para guiar y apoyar tu proceso de recuperación. Su experiencia y conocimiento te brindan la confianza necesaria para tus metas.

