

TRANSTORNOS DE LA VOZ

- ❖ **Afonía:** Pérdida total de la voz (temporal) o incapacidad de hablar.
- ❖ **Disfonía** o ronquera: trastornos de la voz que no suponen la pérdida total de la misma (afonía).

DISFONIA FUNCIONAL

Es la disfunción producida por un mal uso de la voz. Suele presentarse en mayor medida en aquellas personas que utilizan la voz como herramienta de trabajo: profesores, locutores, cantantes, vendedores. No implica lesión orgánica.



Las personas que padecen una disfonía crónica pueden acabar presentando una afonía en momentos puntuales, como consecuencia de un grito, un catarro o cansancio excesivo.

FACTORES DE RIESGO

AGENTES EXTERNOS

- ❖ Tabaco, alcohol.
- ❖ Inhalación de polvo, humo y gases nocivos (lacas, tintes, ...)
- ❖ Comidas o bebidas fuertes o demasiado calientes/frías.
- ❖ Determinados medicamentos.
- ❖ Ambientes muy calurosos o fríos.
- ❖ Cambios bruscos de temperatura.
- ❖ Ambientes ruidosos que obligan a forzar la voz.
- ❖ Situaciones de estrés ...

HÁBITOS INCORRECTOS

- ❖ **Respirar por la boca:** una mala respiración contribuye a disminuir la calidad de la voz. Para comprobar si usamos una respiración correcta, podemos experimentar leyendo un texto a velocidad normal sin respirar durante 15 segundos. Si ello no es posible, la técnica de respiración que usamos es deficiente. Lo adecuado es respirar por la nariz.
- ❖ **Hablar más alto o en un tono inadecuado:** en ocasiones, por ejemplo, en ambientes muy ruidosos, hablamos más fuerte sin ser conscientes de ello. La consecuencia es la irritación de la mucosidad que recubre los pliegues vocales y la fatiga de los músculos de la laringe. Se produce así una cierta pérdida de la calidad de la voz.
- ❖ **Fumar:** el humo del tabaco produce una irritación inmediata de la mucosa. Además, a medio plazo, estas mucosas se erosionan y pueden derivar en un endurecimiento de la piel que recubre la laringe.



- ❖ Hablar excesivamente durante largos periodos de tiempo.
- ❖ Forzar la voz cuando ésta no está bien.
- ❖ "Carraspear" o toser frecuentemente.
- ❖ Hablar con una intensidad o tono más alto de lo que corresponde.
- ❖ Chillar, gritar frecuentemente.
- ❖ Hablar susurrando durante excesivo tiempo.
- ❖ Hablar mientras se realiza un esfuerzo físico importante.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Mantener una buena hidratación de las cuerdas vocales bebiendo agua (1 litro y medio en sorbos pequeños repartidos en todo el día) o haciendo vahos de agua.



- ❖ Establecer periodos de descanso y no forzar la voz.
- ❖ Mantener una postura corporal correcta. La espalda ha de estar vertical, evitando los problemas de tensión muscular en el eje de la columna.
- ❖ Reducir las comidas copiosas antes de un uso prolongado de la voz, mantener una alimentación correcta entre otros (alimentación variada, ni muy caliente, ni muy fría) ayudan a cuidar la voz.



- ❖ Se desaconseja el uso de todo tipo de caramelos cuando se tiene irritada la garganta o en cualquier situación si vas a usar la voz en el trabajo.

Evitar ambientes secos y poco húmedos, como los que puede generar el aire acondicionado o la calefacción excesiva.

CONSEJOS PARA LA HIGIENE VOCAL

- ❖ No hacer uso prolongado de la voz.

- ❖ No poner en tensión el cuello y los hombros.
- ❖ No hacer un esfuerzo por tensar la voz.
- ❖ Evitar hacer frases demasiado largas.
- ❖ Hablar en frases cortas y respetando las “comas” y los “puntos” para poder respirar.
- ❖ Evitar ambientes irritativos y ruidosos.
- ❖ Evitar posibles focos de infección.



- ❖ Procurar dormir a diario 8 horas como mínimo.
- ❖ Respetar el turno de palabras de otros.
- ❖ Hablar cara a cara y colocarse cerca de quien te escucha.
- ❖ Procurar efectuar reposos de voz cada 60 o 90 minutos.
- ❖ Hablar despacio, respirar correctamente.
- ❖ Emplear un volumen moderado.
- ❖ No carraspear para aclarar la voz.
- ❖ Evitar el estrés, la tos brusca y el uso de la voz si se está en tensión.
- ❖ Reducir o evitar fumar. El tabaco produce irritación de la laringe, favorece las infecciones e inflama las cuerdas vocales.
- ❖ Evitar las bebidas excitantes (café, té, coca-cola). Favorecen el nerviosismo y con ello, el ritmo respiratorio.
- ❖ Procurar hacer ejercicio físico.
- ❖ Hacer pausas y beber agua en sorbos pequeños repartidos durante todo el día.
- ❖ Cuidar la higiene de la boca, dientes y lengua.

- ❖ Evitar cambios bruscos de temperatura y hablar en los pasillos donde haya corrientes de aire.

CALENTAMIENTOS DIARIOS

Calentar la voz no es sólo para cantantes. Tomarse el tiempo para hacerlo, puede ayudarle a mejorar y a evitar problemas.

Los ejercicios vocales ayudan a mantener en forma los músculos que intervienen en el habla.

- ❖ Primero hay que corregir la postura, en cuanto a relajar cuello y hombros. Realizar estiramientos del cuello, mediante movimientos de “sí”, “no” y “tal vez”, siempre manteniendo el máximo punto de estiramiento por unos segundos.
- ❖ Para calentar la voz, intente hacer una sirena (como una ambulancia) a primera hora de la mañana (en la ducha o cuando conduce al trabajo) para estirar músculos de la laringe y las cuerdas vocales y facilitar el flujo de aire y la respiración.
- ❖ Haga un tarareo suave y arrullos con su voz por la mañana.
- ❖ Si usted practica calentamientos más complejos, como la escala musical, haga primero los calentamientos de voz más simples.
- ❖ Repita estos ejercicios durante el día para reducir la tensión muscular en el cuello, hombros y mandíbula.
- ❖ Al final del día, haga un enfriamiento de voz con ejercicios similares a los realizados por la mañana, como por ejemplo el ejercicio de la sirena, pero de manera descendente, a fin de empezar con una nota aguda y terminar en la nota más grave.

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones para la prevención de

PATOLOGÍAS DE LA VOZ




FREMAP

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61