

# Alto y claro: la voz requiere cuidados

El ruido, las conversaciones sin descanso, la exposición directa al aire acondicionado, las bebidas frías y el tabaco son los principales enemigos de la voz

LA VOZ SE MIMA POCO, pese a ser una herramienta básica en numerosas profesiones. Profesores, actores, cantantes, médicos, abogados o teleoperadores forman parte de algunos de los grupos con mayor riesgo de sufrir un trastorno de voz. Sin embargo, nadie está libre de padecer una lesión vocal, motivada en una proporción nada desdeñable por el mal uso y por no aplicar los cuidados necesarios. Las enfermedades de la voz son cada vez más frecuentes. La falta de sueño, hablar más de cuatro horas sin apenas interrupciones, carraspear y toser en exceso, el ruido ambiental, el humo del tabaco, la contaminación, el consumo de alcohol y una excesiva sequedad del aire son los principales factores de riesgo. Según los otorrinolaringólogos, un 5% de la población española sufre hoy algún trastorno de la voz que requiere atención por parte de un profesional, ya sea un especialista en otorrinolaringología, un logopeda o un profesor de canto. En la actualidad, las posibilidades terapéuticas para corregir estas alteraciones se han ampliado e, incluso, con la llamada cirugía cosmética, se puede transformar la voz para hacerla más grave, más aguda o más juvenil.

## Potenciales enemigos

El principal enemigo de la voz es la contaminación acústica. La necesidad de escucharse en entornos concurridos como cafés, discotecas, restaurantes e incluso autobuses y estaciones de tren contribuye a que se fuerce más de la cuenta. Y el exceso pasa factura a las cuerdas vocales.



Además del ruido, el hábito de mantener largas conversaciones telefónicas también tiene consecuencias. Cuando se habla por teléfono, el interlocutor no está enfrente, cara a cara, por lo que el hablante desconoce hacia qué punto debe dirigir la voz. La consecuencia es que se puede sufrir una gran fatiga vocal.

Otros enemigos, más sofisticados, son los aparatos de aire acondicionado. El aire demasiado frío irrita las cuerdas vocales, sobre todo si no se respira bien por la nariz, ya que ésta tiene la función de calentar, humidificar y filtrar el aire que se inspira. Todo ello puede ser aún más pernicioso si se le añade la contaminación en el ambiente. Por lo tanto, se debe mantener bien despejada la nariz y evitar la exposición directa al aire acondicionado.

El abuso de la bebida fría y el tabaco también pueden irritar las mucosas de la laringe e inflamar las cuerdas vocales, que pierden así su capacidad vibratoria y propician que la voz se resienta. Este cóctel de factores nocivos para la voz explica que, según datos de la Sociedad Española de Otorrinolaringología, el 5% de la población española sufra problemas relacionados con la voz y que se augure un aumento a medio plazo de los trastornos vocales.

## Principales trastornos

La disfonía es una alteración de la voz que puede ser congénita, desde el nacimiento, o brotar en un momento determinado de la vida por

un mal uso o debido a lesiones. Se clasifica en tres grandes grupos:

- **Disfonía por cualquier alteración en el tono de voz.** El tono vocal se transforma en demasiado agudo o demasiado grave.
- **Disfonía en relación a la intensidad del tono de voz.** La voz se debilita y la persona afectada no es capaz de hacerse oír.
- **Disfonía por alteración del timbre de voz.** Éste cambia y se hace más ronco.

Los trastornos de la voz pueden estar asociados a lesiones anatómicas u orgánicas, entre las que se hallan los nódulos, los pólipos, los quistes y los papilomas. Son numerosas las personas que sufren estas alteraciones desde su nacimiento, aunque no las descubren hasta que abusan de la voz y la utilizan de forma incorrecta.

La afonía es en la pérdida total de la voz. La persona afectada no puede emitir ningún sonido. Aunque no es una afección habitual, las hemorragias o las laringitis agudas por virus pueden causarla.

### Tratamientos actuales

Los problemas relacionados con la voz son, en general, tratables y curables siempre que se diagnostiquen de la forma correcta. Entre el 70% y el 80% estos trastornos se resuelven con rehabilitación vocal, mientras



### CONSEJOS PARA PREVENIR LOS PROBLEMAS DE VOZ

- Respete las medidas de higiene vocal básicas, que implican no hablar alto o chillar, no forzar la voz en los lugares con ruido ambiente, no elevar el tono para hablar por encima de los ruidos ambientales y descansar cada cierto tiempo.
- Hidrátese bien y beba suficientes líquidos.
- Duerma y descansa bien. Es fundamental para mantener una voz sana.
- No abuse del alcohol ni del tabaco.
- No mantenga conversaciones telefónicas muy largas.
- Evite la exposición directa al aire acondicionado.
- Respire bien por la nariz y manténgala despejada con suero.

(Fuente: Isabel García López. Hospital de La Paz, de Madrid)



que el resto precisan intervenciones quirúrgicas y, en ciertas ocasiones, tratamientos complementarios.

Las principales soluciones médicas son:

- **Rehabilitación vocal.** Se introducen cambios en la forma de hablar para conseguir una técnica vocal correcta. Se centra en la incorporación de cierta higiene vocal y en la adopción de medidas como no chillar y no hablar demasiado tiempo (hora y media) sin descansar.
- **Tratamientos farmacológicos.** En los casos de enfermedades infecciosas que afectan a la voz, como las laringitis víricas, se recurre a antibióticos y antiinflamatorios.
- **Cirugía de la voz.** La denominada fonomicrocirugía es una cirugía muy fina y delicada que recurre al microscopio para abordar las cuerdas vocales y extirpar las lesiones como nódulos, pólipos, quistes y papilomas. Entre las cirugías de la voz figura la tiroplastia, que se practica para corregir la parálisis de las cuerdas vocales. Consiste en practicar una incisión a la altura del cartílago tiroideo (la nuez) y en colocar un implante de silicona que desplaza la cuerda vocal paralizada hacia la línea media. Esta maniobra quirúrgica corrige la parálisis y permite que la persona operada disfrute de una voz similar a la que mostraba antes de la operación.
- **Cirugía cosmética.** Es una operación sobre el armazón de la laringe para hacer más grave la voz. Para ello, se practica una pequeña incisión, se coloca a través de ella una malla que modifica los cartílagos de la laringe y se reduce así la tensión de las cuerdas vocales. En España ya se han realizado otros procesos en los que se ha perseguido el objetivo inverso, es decir, a través de una pequeña incisión se modifican los cartílagos laríngeos para aumentar la tensión de las cuerdas vocales y así la voz se convierte en más aguda. Es una cirugía a la que suelen recurrir las personas transexuales.
- **Inyección intracordal.** Es otra de las técnicas que se comienzan a

practicar en España para rejuvenecer la voz afectada por la presbifonía, o pérdida del volumen de la voz debido a la edad avanzada. A medida que se envejece, la voz se debilita y no alcanza los tonos más agudos. Es curioso que a partir de los 60 años la voz es más aguda en los hombres y más grave en las mujeres. La técnica de la inyección intracordal consiste en utilizar distintos implantes, que pueden ser de distintos materiales, como el colágeno, la hidroxiapatita y la propia grasa corporal, dentro de las cuerdas vocales con el fin de rejuvenecer la voz.

### Para el diagnóstico, al otorrinolaringólogo

Todos los protocolos vinculados con los trastornos vocales aconsejan acudir al especialista si, transcurridos quince días, el tiempo máximo que puede durar un catarro leve, la voz

no mejora. De esta manera también se pueden diagnosticar de forma precoz otras enfermedades como el cáncer de laringe, aunque ésta no sea muy frecuente.

El diagnóstico de los trastornos de la voz ha mejorado de forma notable en los últimos años. Los otorrinolaringólogos diagnostican los problemas de la voz con técnicas de análisis, programas informáticos de análisis acústicos, de la función respiratoria y, lo que es más importante, con una endoscopia de la laringe.

La laringoestraboscopia (y ahora también la videolaringoestraboscopia) es la prueba diagnóstica más importante de toda la batería de exploraciones a las que se somete el paciente. Consiste en introducir un pequeño tubito, provisto de una cámara, por la boca, que permite acceder hasta la parte posterior de la lengua y visualizar las cuerdas vocales. //

El 5% de la población sufre trastornos de voz

