

## 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



Dirección General de Función Pública  
SERVICIO DE PREVENCIÓN



Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 51

