



DIA MUNDIAL DE LA VOZ

El día mundial de la voz se celebra desde el año 1999 el 16 de abril, como propuesta de la Federación Internacional de Sociedades de Otorrinolaringología (IFOS) con el fin de difundir la necesidad del cuidado de la voz, factor de gran importancia como medio de comunicación interpersonal, como instrumento de trabajo y como expresión artística.

Con motivo de este día la Sociedad Venezolana de Otorrinolaringología quiere rendir una atención especial a esta cualidad específica del ser humano e informar a toda la comunidad de los cuidados que requiere la voz.

La voz tiene una capacidad limitada de uso que depende de cada persona y de cómo sepamos utilizarla.

El 5% de la población sufre algún trastorno de la voz que requiere atención médica por parte de un especialista que tenga los conocimientos para la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las patologías relativas a la voz.

Tanto en niños como en adultos, la causa más frecuente de los trastornos vocales es el mal uso y el abuso vocal, es decir, el esfuerzo vocal excesivo, lo cual conlleva a una disfonía.

Las disfonías se clasifican en funcionales, órgano funcionales y orgánicas (Pontes-Behlau-2000). En las primeras no existe una lesión anatómica evidente, en las segundas el mal uso de la voz produce la lesión, como nódulos y pólipos y en la tercera existe una alteración del órgano fonador que no es causada por el mal uso o abuso de la voz; tales como parálisis de cuerdas vocales, enfermedades endocrinas y cáncer de laringe entre otros.

Los maestros y profesores son los profesionales más afectados por las disfonías, con una prevalencia aproximadamente de un 22.5%, seguidos por locutores, cantantes y



periodistas entre otros quienes utilizan la voz como herramienta de trabajo; de hecho a estas patologías se le ha llamado enfermedades profesionales.

La patología benigna más frecuente en relación a las cuerdas vocales es la presencia de nódulos, que se sitúa entre un 17 y 24%. Se producen en forma habitual entre la segunda y quinta década de la vida, de forma predominante en las mujeres. En los varones, sin embargo, es más frecuente la existencia de pólipos, en una proporción de 4:1, entre la tercera y sexta década de la vida.

El cáncer de laringe puede manifestarse desde sus etapas tempranas con alteraciones en la voz; sobre todo en pacientes con antecedentes tabáquicos y alcohólicos.

El hablar excesivamente, con una intensidad o tono superior al normal, especialmente si se hace con rapidez, forzar la vocalización, gritar, carraspear y toser en exceso o cantar con una técnica inadecuada provoca lesión al aparato fonador. La situación empeora si en el ambiente hay un excesivo ruido que obliga a subir la voz, hay contaminación con polvo, humo de cigarrillo o gases nocivos. El consumo de tabaco y de alcohol es también perjudicial para la mucosa vocal.

En los niños la causa más frecuente es el abuso de los gritos y el hablar en voz alta.

Hoy en día gracias a los avances en los recursos diagnósticos en la patologías de la voz, se ha mejorado el tratamiento y pronóstico de estas enfermedades.

Una vez diagnosticados estos problemas, el tratamiento se basará sobre tres pilares fundamentales que son medicación, rehabilitación y cirugía. Un gran porcentaje de los casos se recuperan solo con rehabilitación. Las medidas preventivas siempre deben ser consideradas. Es fundamental manejar estos casos en equipos multidisciplinarios, donde participan según el caso Foniatras, Logopedas, Profesores de canto, Psicólogos y Profesores.

Los Otorrinolaringólogos recomendamos las siguientes normas para el cuidado de la voz:

1.- Evitar el ruido del medio ambiente porque obliga a elevar el tono de voz



SOCIEDAD VENEZOLANA DE OTORRINOLARINGOLOGÍA

Artículo especial con motivo del Día Mundial de la Voz, 16 de abril de 2009

- 2.- Hablar con las posibilidades de cada uno, con una postura y voz adecuada, sin agotar todo el aire de los pulmones y sin que se noten las venas del cuello.
- 3.- Evitar tóxicos como el tabaco, polvo, gases nocivos y otros irritantes.
- 4.- Mantener una buena hidratación, ingiriendo 8 a 10 vasos de agua (sobre todo si hablamos más de cuatro horas diarias que es la capacidad media de fonación)
- 5.- Evitar el aclaramiento de la garganta
- 6.- Dormir las horas suficientes
- 7.- No gritar
- 8.- Mantener alejadas las tensiones psicológicas que aumentan el grado de contracción de las cuerdas vocales.
- 9.- En relación a los niños se aconseja que los adultos no hablen fuerte o griten en presencia de ellos, porque estos tienden a imitarlos y que respeten su turno de palabra cuando hablan con ellos, porque si no estos reaccionan gritando. Así mismo evitar que el niño imite sonidos con emisiones guturales o roncas.

Finalmente se recomienda que cualquier persona con problemas de la voz, debe acudir al Otorrinolaringólogo cuando la alteración se prolongue durante más de quince días a pesar del tratamiento adecuado o cuando las manifestaciones sean recurrentes.

Dra. Francis Sánchez de Losada

Presidenta de la Sociedad Venezolana de Otorrinolaringología

Email: francis_orl@cantv.net svorl@hotmail.com Cel. (0414) 248228