DISFONÍA

Claves ante la alteración de la voz

Hospital Perpetuo Socorro. Episodios de afonía, ronquera, voz temblorosa, ronca o monótona, variaciones en la intensidad, frecuente desaparición de los tonos agudos o sensación de falta de aire al hablar son los síntomas más frecuentes de una disfonía, explica el doctor Juan Antonio Perera, especialista en Otorrinolaringología

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

Se estima que un 5% de la población mundial padece algún tipo de trastorno vocal. Entre los mismos destaca la disfonía, una patología provocada por la inflamación de las cuerdas vocales que conlleva alteraciones en la intensidad, tono y timbre de la voz o dificultad para emitir sonidos.

«La voz tiene su origen en la laringe, un órgano tubular en la que se encuentran las cuerdas vocales, unos finos músculos que, al contraerse o alargarse durante la espiración, producen una vibración que resuena por la laringe reforzada por el resto de órganos de fonación, esto es, faringe, cavidad nasal, cavidad bucal y labios; y provoca los sonidos. Si esta estructura presenta algún problema la vibración se altera y la voz se torna apagada, ronca o entrecortada, en definitiva, cambia provocando la disfonía», explica el doctor Juan Antonio Perera, especialista en Otorrinolaringología de Hospital Perpetuo Socorro.

Esta alteración, que puede ser orgánica o funcional, se distingue de la afonía en que esta última es la pérdida total de la voz. En el caso de las disfonías orgánicas, se deben a lesiones en los órganos de fonación por causas congénitas, como malformaciones, lesiones cerebrales o problemas endocrinos, entre otros; inflamatorias, como las laringitis aguda o crónica; y traumáticas, entre las que destacan las causas quirúrgicas, heridas o quemaduras.

Cuando la disfonía es funcional se debe a un mal uso o abuso vocal que puede llegar a provocar lesiones orgánicas, como los nódulos, que constituyen la patología orgánica más frecuente a cualquier edad, o los pólipos, también bastante usuales. Factores psicológicos, enfermedades sistémicas, hablar demasiado o a gritos, carraspeo o tos excesiva, vocalizaciones forzadas, inhalación de humo o productos químicos, o el consumo de tabaco y alcohol pueden derivar en este trastorno, así como un tono muscular laríngeo pobre o excesivamente potente.

No obstante, no siempre tiene una causa patológica, como en el cambio de voz de los niños en la adolescencia por los cambios hormonales y laríngeos. En otras ocasiones es producto de un resfriado, una salida nocturna o haber gritado o cantado en exceso, desapareciendo la disfonía en pocos días sin ningún tipo de repercusión.



Cómo abordar la disfonía. *El doctor Juan Antonio Perera explica la importancia del reposo de la voz.* C7

Y tampoco siempre pertenece a una única patología. En muchos casos se superponen diversas causas y tipologías, por lo que un diagnóstico adecuado, que debe ser realizado por un otorrinolaringólogo, si la disfonía persiste más de 15 días o se presenta de forma episódica, es fundamental, ya que puede deberse incluso a la existencia de un tumor maligno, especialmente en fumadores. Por ello «realizamos una historia clínica detallada y una completa exploración laríngea, para lo que contamos con un adecuado equipamiento en Hospital Perpetuo Socorro», relata el doctor Perera.

Episodios de afonía, ronquera, voz temblorosa, ronca o monótona, variaciones en la intensidad, frecuente desaparición de los tonos agudos o sensación de falta de aire al hablar son los síntomas más frecuentes que indican la necesidad de consultar con un especialista. A estas señales pueden añadirse picor, carraspeo, sensación de cuerpo extraño, dolor leve o moderado y dificultad para recuperar la voz tras un resfriado.

Respecto al tratamiento, puede ser farmacológico, rehabilitador o precisar de cirugía, dependiendo de cada caso. Pero en términos generales, las disfonías orgánicas suelen eliminarse con procedimientos quirúrgicos y rehabilitación logopédica mientras las funcionales, aunque en ocasiones vayan acompañadas de medicación o cirugía, tienen en la modificación de malos hábitos en el uso vocal la base del tratamiento. En otros casos, la existencia de otras patologías de mayor gravedad que se manifiestan a través de las disfonías requieren tratamientos más amplios y multidisciplinares.

No obstante, la mayoría de las disfonías pueden ser tratadas con reposo de la voz y la citada mejora de la higiene vocal. Si la causa es un proceso infeccioso podrán añadirse los antibióticos al tratamiento, lo que puede hacer remitir también los nódulos en ocasiones, siendo en otros necesaria la intervención quirúrgica, como en los pólipos, para que «nuestra voz se escuche alta y clara», concluye especialista en Otorrinolaringología de Hospital Perpetuo Socorro.

Prevención: cuidados básicos

La aplicación de algunos cuidados básicos puede contribuir a evitar en muchas ocasiones la aparición de la disfonía y otros trastornos vocales, especialmente habituales en profesiones, como la docencia o el canto, que requieren un uso intensivo de la voz. Entre los mismos destaca una adecuada ingesta de agua, y evitar el tabaco y el abuso de alcohol. Descansar la voz si se han realizado esfuerzos o utilizado mucho tiempo y descansar lo suficiente además de una correcta alimentación para evitar fenómenos irritantes como el reflujo gastrofaríngeo, constituyen otras pautas recomendables ante esta patología, además de para la salud en general.

Si ya se padece disfonía, y aunque el tratamiento depende de cada caso, algunos cuidados a tener en cuenta los conforman evitar cantar, gritar, forzar la voz y hablar lo menos posible; evitar el consumo de alimentos y bebidas muy frías o muy calientes; rehuir los ambientes muy fríos, secos o contaminantes; eludir los cambios bruscos de temperatura y utilizar humidificadores. Además es importante mejorar la higiene vocal, para lo que es preciso aprender a adoptar una postura adecuada al hablar y tener una correcta mecánica respiratoria, que reducirá los sobresfuerzos en la laringe y la tensión muscular. Tratar adecuadamente las alteraciones e infecciones de las vías aéreas superiores es también una medida a tener en cuenta. En resumen, disminuir las agresiones vocales, practicar pautas preventivas y reducir los hábitos tóxicos y factores de riesgo suponen la base de una voz sana a la que puede contribuir un tratamiento logopédico que permita rehabilitar la voz y evitar recidivas.