

Para descargar imágenes pincha [aquí](#)

La SEORL-CCC organiza la *Semana de la Voz*

## Una de cada 13 personas sufre trastornos de la voz pero la mayoría no se tratan adecuadamente

- Los jóvenes y los profesores presentan más trastornos de la voz
- Otorrinolaringólogos de distintos puntos de España ofrecen durante esta semana exploraciones y revisiones gratuitas de la voz

**Madrid, 18 de abril de 2017.** Entre un 8 y un 10 por ciento de la población sufre trastornos de la voz durante el año pero la mayoría no se tratan adecuadamente, según estimaciones de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) con motivo de la *Semana de la Voz*, que se celebra del 16 al 23 de abril. Cualquier trastorno con una duración mayor a dos semanas debe ser atendido por un otorrinolaringólogo para detectar la presencia de lesiones, advierte la SEORL-CCC. Los estudios poblacionales detectan una prevalencia en torno al 8% en Estados Unidos y Corea del Sur hasta el 38% en Grecia, pero sólo uno de cada diez acude a un profesional sanitario. Entre los estudiantes la prevalencia durante el año es del 46%, según algunos estudios.

Con motivo de la *Semana de la Voz*, la SEORL quiere concienciar sobre la importancia que tiene cuidar la voz por ser la principal herramienta de comunicación y, en muchos casos, de trabajo, y de estar alerta ante cualquier molestia duradera que puede esconder una patología grave. La SEORL-CCC celebra este martes la jornada *Por una voz sana* en la que distintos especialistas y profesionales de la voz debatirán sobre los problemas y cuidados más comunes. La misma contará con la presencia de la actriz Nuria Espert.

El órgano de la voz, la laringe, puede sufrir diferentes trastornos entre los que destacan las ronqueras, afonías y disfonías. "Se trata de problemas que pueden afectar a cualquiera puesto que existen varios factores que influyen en su aparición como pueden ser los cambios bruscos de temperatura, los aires acondicionados, ambientes secos y, sobre todo, el consumo de tabaco y alcohol", afirma la doctora Isabel García López, Presidenta de la Comisión de Laringología, Voz, Foniatría y Deglución de la SEORL-CCC. Además, un mal uso de la misma o un uso excesivo pueden ser perjudiciales, "sobre todo en aquellos profesionales que la usan como instrumento de trabajo", señala. Si se utiliza de forma incorrecta, las cuerdas vocales se resienten y puede dar lugar a lesiones benignas como los nódulos vocales, pólipos.

Entre los profesionales con más posibilidades de sufrir trastornos de este tipo se encuentran los docentes, monitores de gimnasio, artistas de la voz cantada y hablada, etc. Entre los profesores españoles la prevalencia va desde un 17% detectada en Castilla y León, según un [estudio](#); hasta el 57%, hallada en otro [trabajo](#) realizado en La Rioja y un 43% en los dos últimos años en una [investigación](#) realizada en Granollers, con un 29% de casos severos. Por su parte, una revisión de estudios publicada en marzo en [Journal of Voice](#) concluye que la prevalencia general de disfonía autoinformada en cantantes es de cerca del 50%.

Por ello, desde la SEORL se insiste en la importancia de la prevención y acudir a la consulta del otorrinolaringólogo ante cualquier alteración de la voz con una duración mayor a dos semanas. “Se trata del especialista que mejor puede explorar la laringe y diagnosticar todo tipo de lesiones que puedan afectarla para indicar el tratamiento adecuado”, indica la doctora García López. Lo importante, “es no dejarlo pasar y ser precavidos porque detrás de una afonía o disfonía duradera se pueden encontrar patologías potencialmente peligrosas que puedan comprometer en mayor medida nuestra salud”, advierte la doctora García López.

### **Cómo cuidar la voz**

El consumo de tabaco y alcohol está asociado a mayor prevalencia de trastornos de la voz. Para prevenirlos además de evitarlos, se recomiendan una serie de cuidados en lo que se denomina higiene de la voz. “Es importante no forzar la voz, ni carraspear, puesto que supone un sobreesfuerzo para las cuerdas vocales, al igual que hablar en ambientes ruidosos”, explica la doctora García López. También conviene no hablar durante demasiado tiempo, pues la laringe no está preparada para hacerlo durante más de 50 minutos seguidos, hidratarse mucho, procurar un correcto descanso y evitar ambientes con humo o polvo. La SEORL-CCC recomienda realizar revisiones con un otorrinolaringólogo si ha habido un diagnóstico previo de trastorno en la cuerdas vocales o si la voz es un instrumento de trabajo.

### **8 curiosidades de la voz**

- **El atractivo facial se asocia al atractivo vocal en mujeres pero no en hombres:** según un estudio publicado en febrero en [Behavioural Processes](#) el atractivo facial y vocal se correlaciona de manera positiva en mujeres pero no en hombres. Esto demuestra que las mujeres con caras más atractivas tienen también voces más atractivas.
- Los hombres tienden a preferir a mujeres con voces agudas y las mujeres prefieren a los hombres con voces profundas. Sin embargo, una nueva [investigación](#) demuestra que **las personas se sienten atraídas por voces**

**similares** porque la similitud hace que se sientan parte de un grupo social.

- Según un ranking elaborado por la SEORL, los profesores y los monitores de gimnasio ocupan los primeros puestos de profesiones con más riesgo para la voz. También destacan los predicadores o sacerdotes, así como usuarios de la voz artística. Además, según un estudio reciente publicado en [Journal of Voice](#) **los actores de bandas sonoras de videojuegos también se encuentran entre los que más posibilidades tienen de sufrir trastornos de la voz** porque deben crear vocalizaciones violentas durante horas.
- **Cantar retrasa el envejecimiento de la voz:** un estudio publicado también en [Journal of Voice](#) ha analizado el efecto positivo del canto sobre la producción de voz. En el mismo se concluye que el canto frecuente modera el efecto del envejecimiento sobre la mayoría de los parámetros acústicos y que, por tanto, la voz de los cantantes permanece más estable durante el envejecimiento que la de los no cantantes.
- **Cantar con tacones puede alterar el tracto vocal debido a la posición de la cabeza y el cuello:** según una [investigación](#) realizada con cantantes mujeres existen diferencias entre cantar con tacones y cantar descalzo y de hecho, éstas afirmaron cantar mejor sin zapatos, además de sentirse más cómodas.
- **Los cantantes de flamenco tienen más problemas de voz que los clásicos:** otro trabajo de [Journal of Voice](#) concluye que los cantantes de flamenco están expuestos a numerosos factores de riesgo vocales que los hacen más propensos a la fatiga vocal, la deshidratación de la mucosa, el fonotrauma y la rigidez muscular que los cantantes clásicos.
- **Los jefes tienen más posibilidades de tener problemas de voz:** un trabajo publicado este mes en [Logopedics, Phoniatrics, Vocology](#) concluye que tanto los gerentes como los trabajadores de servicios y de ventas, tienen más posibilidades de tener problemas de voz que las personas económicamente inactivas.
- **Las personas que optan a un empleo tienen más posibilidades de ser contratados si utilizan la voz en su discurso antes que el texto:** un estudio de la Universidad de Chicago publicado en *The Journal of Psychological Science* permitió concluir que los reclutadores de personal que escuchan a los candidatos califican a éstos como más inteligentes y competentes que a los candidatos que hacen su discurso por escrito. Esto permite concluir que la comunicación humana va mucho más allá del contenido real de las palabras y que las voces pueden conectar a la gente de una manera que el texto no puede conseguir.

Para más información:

Carlos Mateos/Rocío Jiménez. COM SALUD.

Tels.: 91223 66 78/ 675 987 723