

El Día de la Voz se celebra con conciertos y clases de canto

## Otorrinolaringólogos ofrecen consultas gratuitas para celebrar el Día Mundial de la Voz

- **La SEORL lanza un decálogo de cuidados de la voz en el que han participado especialistas de toda España**
- **Una ronquera que dure más de dos semanas es motivo de consulta al especialista**

**Madrid, 8 de abril de 2016.** Otorrinolaringólogos de varias ciudades españolas ofrecerán consultas gratuitas con recomendaciones específicas y exploraciones de las cuerdas vocales durante la próxima semana con motivo del Día Mundial de la Voz, que se celebra el 16 de abril y organiza la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC), para concienciar sobre la importancia de la misma. Las actividades programadas para conmemorar este día, que comprenden consultas y talleres gratuitos, pueden consultarse en la web [www.seorl.net](http://www.seorl.net). A través del teléfono de la SEORL (915 759 393) se podrá conocer el especialista más cercano disponible.

Los actos conmemorativos también incluyen conciertos, clases magistrales de canto y charlas sobre patologías de la voz. El Día Mundial de la Voz se celebra desde 1999 a iniciativa de la Federación Internacional de Sociedades de Otorrinolaringología para concienciar sobre las patologías de la Voz y sus consecuencias. “Una voz de mala calidad puede empeorar nuestras relaciones e incluso nuestras tareas profesionales. Así, la voz es nuestro principal medio de comunicación en nuestro entorno de ocio y laboral”, explica la doctora Isabel García López, presidenta de la Comisión de Voz y Foniatría de la SEORL-CCC.

Según datos de la SEORL, entre un 5 y un 7% de los españoles sufre algún trastorno de las cuerdas vocales que requiere atención médica. “Debemos recalcar que hay que acudir al especialista si las alteraciones de la voz duran más de dos semanas sin proceso catarral. Sobre todo si se trata de una persona de unos 60 años, fumadores, bebedores y más hombres que mujeres pues puede corresponder a patología más severa”, explica el doctor Ignacio Cobeta, coordinador de los actos del Día Mundial de la Voz en España y jefe de Servicio de ORL del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. A juicio de este especialista, los principales síntomas de alarma son la ronquera, la necesidad de forzar la voz o el carraspeo. “Si una afonía dura más de dos semanas hace falta ayuda médica”, añade.

## Consejos para cuidar la voz

La Comisión de Voz y Foniatría de la SEORL-CCC ha elaborado un *Decálogo de Cuidados de la Voz* en el que han participado ORL de toda España, con motivo de la celebración del Día Mundial de la Voz:

1. **No hablar en ambientes ruidosos.** No se debe hablar sobre un fuerte ruido ambiental, pues es un comportamiento de abuso vocal. Si la voz compite con un ruido ambiental intenso, siempre perderá. Algunas alternativas pueden ser: hablar de frente al interlocutor, articular más de lo habitual y hablar claro y lento para evitar repetir. Si mediante la aplicación para móvil "Sonómetro" el ruido ambiente supera los 85 dBs, no se debería hablar, especialmente las personas con problemas de voz.
2. **No fumar.** El tabaco es un factor irritante para la laringe. El humo pasa entre las cuerdas vocales y predispone para que aparezcan lesiones benignas como edemas o pólipos. Además, es la principal causa de cáncer de laringe.
3. **No chillar ni hablar gritando puesto que es un comportamiento de esfuerzo vocal.** Debemos acomodar nuestro uso de la voz a nuestras posibilidades reales, que podemos mejorar mediante la logopedia, sobre todo las personas que usan mucho la voz (profesores, monitores, teleoperadores...). Debemos conocer las posibilidades de nuestro aparato fonador para saber hasta dónde se puede llegar sin realizar esfuerzo.
4. **No hablar en exceso porque es un comportamiento de abuso vocal.** Se debe hablar teniendo muy en cuenta las posibilidades reales de cada laringe. Lo que se debe hacer es: descansar la voz haciendo periodos de 15-20 minutos de silencios dos o tres veces al día, limitar el uso del teléfono y evitar interrumpir a otros, entre otras medidas. En general, no se debe hablar más de 4 horas seguidas ni cantar más de 2 horas.
5. **Hidratarse correctamente.** Se debe beber unos dos litros de agua diarios para que la mucosa que recubre a las cuerdas vocales esté bien hidratada. Algunas sugerencias son: beber agua cada vez que coma, tener siempre a mano una botella de agua y evitar los caramelos de menta o mentol porque resecan más.
6. **Descansar de forma adecuada.** La fatiga corporal se refleja en la voz. Se debe descansar para obtener el máximo rendimiento vocal. Hay que dormir más de seis horas, y descansar antes de utilizar mucho la voz, especialmente en los profesionales de la voz. También hay que extremar las precauciones al viajar.

7. **No utilizar el aire pulmonar residual al hablar.** Nunca se debe hablar con el resto final de aire y sentir sensación de ahogo. Es un comportamiento de esfuerzo. Esto ocurre cuando se marcan las venas del cuello al hablar.

8. **Evitar los irritantes laríngeos como el humo y las áreas polvorosas.** Evitar, también, hablar en ambientes muy secos: la sequedad ambiental quita protección a las cuerdas vocales. Es conveniente utilizar un humidificador, evitar los ambientes con mucha calefacción o aire acondicionado, abrir y ventilar las habitaciones para renovar el aire; al viajar en avión debe hidratarse mejor y hablar poco ya que a bordo de un avión hay más ruido y el ambiente es muy seco, ambos factores irritan la laringe.

9. **No carraspear.** El carraspeo es un comportamiento de esfuerzo traumático para las cuerdas vocales. Es un movimiento fuerte y violento. Algunas alternativas para evitarlo pueden ser: tragar saliva, beber pequeños sorbos de agua, realizar una tos sorda (sin juntar las cuerdas vocales). Para los cantantes, vocalizar suavemente en una zona confortable o hacer vibrar labios con sonido. Pueden ayudar los vahos.

10. **Realizar controles periódicos de la voz,** especialmente los profesionales, con el otorrinolaringólogo o con el foniatra. Y consultar siempre que una disfonía se mantenga más de 15 días, sin estar acatarrado.

**Para más información:**

**Carlos Mateos/Guioamar López. COM SALUD.**

**Tels.: 91223 66 78/ 685 53 68 16**