

La SEORL celebra el Día Mundial de la Voz bajo el lema 'Mira tu voz'

Las ronqueras que duran más de siete días se deben consultar con el otorrinolaringólogo lo antes posible

- **La SEORL organiza el lunes 16 de abril la jornada *Mira tu voz* con especialistas y pacientes**

Madrid, 11 de abril de 2016. La Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) recuerda la importancia de acudir al otorrinolaringólogo ante una ronquera o disfonía de más de siete días de duración. Por ello, para el próximo 16 de abril, Día Mundial de la Voz, la SEORL ha organizado la jornada *Mira tu voz* que reunirá a profesionales sanitarios, expertos en voz y pacientes para debatir sobre los cuidados de la voz y cómo detectar posibles problemas laríngeos de forma precoz.

La voz "es la principal herramienta para desarrollar las relaciones personales y sociales por lo que es imprescindible cuidarla y prestar atención ante cualquier alteración", subraya la doctora Isabel García López, presidenta de la Comisión de Laringología, Voz, Foniatría y Deglución de la SEORL-CCC. Sin embargo, una de cada 13 personas sufre trastornos de la voz pero la mayoría no se tratan adecuadamente, según estimaciones de la SEORL-CCC. Por ello, resalta, "es imprescindible estar alerta si son de larga duración y acudir al otorrinolaringólogo que es el especialista que podrá realizar una correcta evaluación de la laringe a través de la laringoscopia, con la que podrá realizar un diagnóstico precoz de problemas laríngeos".

Esta especialista ha organizado para el próximo lunes 16 de abril la jornada *Mira tu voz* que contará, además de con ella, con la presencia de los doctores Mario Fernández, secretario general de la SEORL-CCC; Mayte Arenas, paciente laringectomizada; Pilar Pérez-Iñigo, profesora de la Escuela Superior de Canto; Roxana, logopeda; y Mamen Márquez, directora vocal de Operación Triunfo. Durante la misma se debatirá el consenso sobre disfonía elaborado este año por la Academia Americana de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello.

El Día Mundial de la Voz se celebra con el objetivo de concienciar sobre la importancia de los cuidados de la voz y las distintas patologías que pueden

afectar a las cuerdas vocales. Su celebración se inició en 1999 por iniciativa de la Federación Internacional de Sociedades de Otorrinolaringología y en España está coordinado por la SEORL.

Entre los signos de sospecha que pueden llamar la atención sobre la existencia de alguna patología relacionada con las cuerdas vocales están el carraspeo, la ronquera, la tos persistente o la necesidad de forzar la voz. "Las personas fumadoras o que trabajan con la voz, como profesores, cantantes o trabajadores de un *call center*, deben estar alerta si tienen disfonía de más de 7 días pues necesitarán ser revisados por un profesional especializado", aconseja. Por otro lado, también merecen especial atención los pacientes laringectomizados a los que se les extirpa la laringe como consecuencia de un cáncer y que pierden la voz y, por tanto, su principal herramienta de comunicación, además de ocasionar otras secuelas, como la pérdida de olfato y gusto, y, a menudo, rechazo social.

Consejos para cuidar la voz

La SEORL-CCC recomienda el siguiente *Decálogo de Cuidados 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 polvorientas.** 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 fonoiatra. Y consultar siempre que una disfonía se mantenga más de 15 días, sin estar acatarrado.

Para más información:

Carlos Mateos/Rocío Jiménez. COM SALUD.

Tels.: 91223 66 78/ 675 987 723