

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

Los otorrinolaringólogos recomiendan no automedicarse ante una disfonía

- **El 7% de la población general perdió más de un día de trabajo en el último año como consecuencia de una disfonía**
- **Los cantantes profesionales tienen un mayor riesgo de patologías y síntomas laríngeos asociados con el uso indebido y excesivo de la voz**

Madrid, 16 de abril de 2018. La Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) recomienda no automedicarse ante una disfonía sin que se hayan revisado antes las cuerdas vocales mediante una laringoscopia. La disfonía o ronquera afecta a casi un tercio de la población en algún momento de sus vidas y sus principales factores de riesgo son los resfriados, un uso indebido y excesivo de la voz y fumar y estar expuesto al humo del tabaco. Con motivo del Día Mundial de la Voz, que se celebra este lunes 16 de abril, la SEORL ha organizado la jornada *Mira tu voz* para recordar acudir al otorrinolaringólogo ante una disfonía de más de siete días, sobre todo si se es fumador o profesional de la voz como cantante, profesor o trabajador de un *call center*.

La disfonía o alteración en la producción de voz, a veces llamada ronquera, "es síntoma de una voz deteriorada y un cambio en la calidad de la propia voz", subraya la doctora Isabel García López, presidenta de la Comisión de Laringología, Voz, Foniatría y Deglución de la SEORL-CCC. Las disfonías se caracterizan por exigir un esfuerzo vocal que dificulta la comunicación y puede afectar a la calidad de vida de quienes la sufren. "Por lo general, la voz suele ser áspera y débil y hace más difícil la producción de sonidos vocales suaves", añade. Son algunas de las conclusiones del [Consenso sobre disfonía](#) elaborado por la Academia Americana de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello, que se ha debatido esta mañana en la jornada *Mira tu voz*, organizada por la SEORL-CCC.

La disfonía "es más común en aquellas personas que utilizan la voz como herramienta de trabajo como cantantes, profesores o trabajadores de un *call center*. También suele afectar más a los niños entre los 8 y 14 años y los adultos de más de 65, así como a las personas que fuman", indica la doctora García López. De hecho una revisión reciente publicada en [The Journal of Voice](#) concluye que los cantantes profesionales tienen un mayor riesgo de patologías y síntomas laríngeos, entre ellos la ronquera y los pólipos.

Factores de riesgo de las disfonías

Por lo general, las disfonías están asociadas a muchas enfermedades. Entre los principales factores de riesgo se encuentran, además del resfriado común, el uso excesivo, indebido y duradero de la voz; el reflujo ácido; la laringitis alérgica o el tabaco y ser fumador pasivo, entre otros. Las relacionadas con infecciones del tracto respiratorio superior, como los catarros, suelen desaparecer por sí solas en torno a los 7 o 10 días. "Sin embargo, si la ronquera no mejora después de ese tiempo, sobre todo si se consume tabaco, no existe resfriado o gripe, se tose sangre, hay dificultad para tragar, dolor al hablar, se experimentan cambios en la voz o impide el desempeño de un trabajo, sobre todo en el caso de ser cantante o profesor, será preciso realizar una evaluación de la laringe mediante una laringoscopia", asegura la doctora García López. El otorrinolaringólogo, según el consenso, deberá preguntar sobre los síntomas, estilo de vida, medicamentos y cómo afecta al paciente. "Después realizará un examen completo de cabeza y cuello y una laringoscopia, para visualizar las cuerdas vocales y el tejido cercano", afirma.

El tratamiento dependerá de la causa y consistirá en la mayoría de los casos en reposo vocal. "En algunos casos, sobre todo si se es profesional de la voz, se realizará terapia de voz y en otros será precisa la cirugía", comenta la doctora García López. Un estudio reciente publicado en [The Journal of Voice](#) confirma que con la terapia de voz se obtiene un efecto positivo sobre la calidad de voz, los síntomas y el dolor musculoesquelético en mujeres con disfonía conductual.

Cómo prevenir problemas de voz

Los problemas de voz se pueden evitar "si se evitan aquellos factores que pueden contribuir a dañarla, sobre todo el tabaco", explica el doctor Mario Fernández, secretario general de la SEORL-CCC. Además, será preciso evitar las bebidas que puedan contribuir a la deshidratación de la laringe como el alcohol o las que tienen cafeína, y tomar mucha agua", indica. Otros consejos para prevenir las disfonías recogidos en el consenso de la Academia Americana de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello, son humidificar el hogar, no tomar comidas picantes, evitar el aclaramiento excesivo de la garganta o la tos, o intentar no usar la voz demasiado tiempo o muy fuerte.

Para más información:

Carlos Mateos/Rocío Jiménez.

COM SALUD. Tels.: 91223 66 78/ 675 987 723