

Para descargar material de vídeo pincha aquí:

<https://vimeo.com/manage/albums/5916506>

16 de abril, Día Mundial de la Voz

3 de cada 4 profesores sufren problemas de voz en algún momento de su carrera

- **Los monitores deportivos también se encuentran entre los que más problemas de voz sufren**

Madrid, 15 de abril de 2019. La disfonía es uno de los problemas más comunes en la población, supone un motivo de consulta frecuente en las consultas de Otorrinolaringología, y puede alcanzar una prevalencia del 75% en grupos específicos, como los docentes en algún momento de su carrera. Así lo expresa la guía 'Evaluación del paciente con disfonía', elaborada por la Comisión de Laringología, Voz, Foniatría y Deglución de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC). Con motivo del Día Mundial de la Voz, que se celebra este martes 16 de abril, la SEORL-CCC recuerda la importancia de prestar atención a los problemas de voz y acudir a un especialista ante una disfonía de más de dos semanas de duración.

Los problemas de la voz son comunes en aquellas profesiones en las que se trabaja con la voz cantada o hablada. "Sin embargo, en aquellas donde no es tan habitual el cuidado de las cuerdas vocales, como los docentes, monitores de gimnasio, sacerdotes o teleoperadores, los trastornos de la voz aparecen de forma más frecuente. Aquellos que trabajan en el mundo de la canción, el cine o la radio, tienen más asumidos estos cuidados e incluso practican técnica vocal, lo cual resulta fundamental para prevenir afonías, disfonías, ronqueras o bloqueos", subraya el doctor Pedro Cabrera, presidente de la Comisión de Laringología, Voz, Foniatría y Deglución de la SEORL-CCC. Estos problemas de disfonía o ronquera, pueden derivar en otros mayores, sobre todo si se asocian a malos hábitos como el consumo de alcohol o tabaco. Así, un trabajo alemán con más de 500 maestros publicado en [Journal of Voice](#) observó que más de la mitad informaron haber tenido algún problema de voz al menos una vez durante su carrera. El trabajo termina con la conclusión de que es necesario incluir programas de entrenamiento vocal para preparar a los maestros para un uso profesional y saludable de la voz.

La profesión del paciente es uno de los principales factores a tener en cuenta a la hora de abordar los problemas de voz. "El uso excesivo de la voz en profesionales que requieran un tiempo prolongado de uso en sus discursos o al teléfono, ambientes ruidosos o el contacto con sustancias químicas, ambientes contaminantes o muy secos, puede contribuir a ciertos trastornos y afectar al resultado del tratamiento", sostiene el doctor Cabrera. Así mismo, el tratamiento con determinados fármacos también puede ser causante de disfonía.

Por ello, según destaca el doctor Cabrera, "sería imprescindible que en las carreras de magisterio o incluso periodismo, se incluyera un apartado de técnica vocal". Un estudio publicado en [International Archives of Otorhinolaryngology](#) concluye que entre los docentes universitarios, un porcentaje mayor de mujeres que hombres reportó ronquera, molestias en el tracto vocal, dolor de cuello y sensación de cuerpo extraño. Algunos factores de riesgo que explican la mayor prevalencia en ellas están relacionados con la organización del trabajo, el entorno laboral, el cuidado de la voz y las variables de calidad de vida. Las participantes en el estudio se definían a sí mismas como habladoras y afirmaban pasar la mayor parte de su tiempo enseñando.

Evaluación de las disfonías

Las disfonías se caracterizan por una modificación de la voz secundaria a una anomalía de la vibración de los pliegues vocales. "Se conoce comúnmente como ronquera y su síntoma más característico es la alteración del timbre vocal. Suele suceder que los pacientes refieren ronquera para definir síntomas como la pérdida de los registros agudos, la inestabilidad del tono, la fatiga vocal o voz aérea", subraya el doctor Cabrera. El papel del otorrinolaringólogo en la atención y tratamiento de este tipo de problemas de voz, "es establecer si la disfonía está causada por una enfermedad grave o no, como podría ser el cáncer de laringe", sostiene. Por eso se insiste tanto en no esperar más de dos semanas para consultar con el especialista en caso de disfonía.

Lo primero que deberá hacer el otorrinolaringólogo es realizar una historia detallada, que incluya su historia vocal, y una exploración. "La exploración de la voz incluye la visualización directa de la laringe mediante diferentes técnicas, todas englobadas bajo el término laringoscopia", explica el doctor Cabrera. Por un lado, tenemos la laringoscopia flexible con la que podemos conseguir valorar la voz cantada al realizarse a través de la nariz. "También tendremos la laringoscopia rígida que explora las cuerdas vocales con una calidad de imagen que permite diagnosticar patologías difíciles de evaluar con otras técnicas, añade.

Estas pruebas diagnósticas solo pueden ser realizadas por profesionales médicos como los otorrinolaringólogos, "ya que son técnicas exploratorias que aunque son

mínimamente invasivas, conllevan algunos riesgos para el paciente que de presentarse deben ser resueltos por el especialista, precisando un conocimiento exhaustivo de la anatomía laríngea, faringe y fosa nasal", concluye.

Vodcast Día de la Voz:

<https://www.youtube.com/watch?v=pls5wmOHTWk&feature=youtu.be>

Para más información:

Carlos Mateos/Rocío Jiménez. COM SALUD.

Tels.: 91223 66 78/ 675 987 723