

16 de abril, Día Mundial de la Voz

Vocalizar y no elevar la voz al usar mascarilla, claves para evitar disfonías

- **El lema del Día Mundial de la Voz 2021 es ‘Un mundo, muchas voces’**
- **Las mascarillas quirúrgicas desechables influyen menos en las propiedades acústicas del habla, según un estudio**

Madrid, 13 de abril de 2021. La Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) advierte, con motivo del Día Mundial de la Voz el 16 de abril, que forzar la voz por la mascarilla puede causar disfonías y otros trastornos. Una adecuada vocalización y una respiración cómoda son claves para el cuidado de las cuerdas vocales en época de pandemia, donde la mascarilla es indispensable, según la SEORL-CCC. El lema de este año es ‘Un mundo, muchas voces’ y por ello la SEORL-CCC ha preparado varios vídeos con distintos profesionales de la voz que podrán verse en sus redes sociales.

Un trabajo reciente publicado en [Journal of Voice](#) concluye que el uso de mascarilla induce hacia la necesidad inconsciente de aumentar el esfuerzo vocal, lo que, con el tiempo, puede incrementar el riesgo de desarrollar disfonía funcional. “Lo que hay que tener claro es que es el mal uso de la voz y no la mascarilla lo que puede perjudicarnos”, afirma el doctor Pedro Cabrera, presidente de la Comisión de Laringología, Voz, Foniatría y Deglución de la SEORL-CCC. De hecho, [el análisis acústico de la voz](#) en las unidades de otorrinolaringología puede seguir haciéndose con mascarilla quirúrgica ya que esta no interfiere en los resultados.

Entre los consejos para hacer un buen uso de la voz con la mascarilla este especialista destaca la importancia “de controlar las ganas de elevar y forzar la voz para sentirnos escuchados, pues todo ello, además de repercutir en nuestra capacidad respiratoria, puede tener consecuencias para las cuerdas vocales y causar molestias como ronqueras o disfonías”. Para facilitar la escucha y la comunicación oral con el uso de mascarilla sin dañar la voz, este especialista recuerda, “que es necesario respirar de forma cómoda y calmada, sin utilizar el aire residual y sin sensación de ahogo, vocalizar bien y hablar claro y lento para evitar tener que repetir”. Por otro lado, para evitar carraspear por researse la garganta al llevar la boca tapada, es aconsejable tragar saliva y estar bien hidratado para no realizar movimientos fuertes o violentos.

Estos cuidados deben seguirse por parte de la población general, pero sobre todo por aquellos profesionales que utilizan la voz de forma continuada. “Cada uno de nosotros debemos acomodar el uso de nuestra voz a las posibilidades de nuestro aparato fonador, hay que usarla sin hacer esfuerzos y procurar hacer descansos”, comenta el doctor Cabrera. Así, es recomendable descansar la voz haciendo períodos de silencios de 15-20 minutos 2 o 3 veces al día, limitar en la medida de lo posible el uso del teléfono, y no hablar más de 4 horas seguidas ni cantar más de 2. “Esto es especialmente importante en profesionales como los profesores, locutores de radio, cantantes, actores, teleoperadores e incluso en los profesionales sanitarios, en los que ahora su voz, más que nunca, es la carta de presentación ante sus pacientes debido a que los sistemas de protección frente a la COVID-19 les cubren por completo”, indica. En este sentido, pueden ser recomendables unas mascarillas frente a otras cuando la comunicación hablada es una prioridad. Así, otro estudio publicado también en [Journal of Voice](#) señala que las mascarillas quirúrgicas desechables tienen una influencia menor sobre las propiedades acústicas del habla que otro tipo de mascarillas.

Otro de los aspectos importantes a tener en cuenta para el cuidado de la voz durante la pandemia es el ambiente. “Además de que debemos evitar las aglomeraciones para reducir las posibilidades de contagio, a la hora de comunicarnos con la mascarilla puesta es importante no hacerlo en ambientes ruidosos, ya que nos incita a hablar gritando”, sostiene el doctor Cabrera. Tampoco los ambientes secos, cargados de humo o polvorientos ayudan a proteger las cuerdas vocales.

Prevenir la COVID-19 durante el canto

La COVID-19 ha tenido un gran impacto en los cantantes y músicos de todo el mundo. Según una [revisión](#) realizada por otorrinolaringólogos estadounidenses esta infección respiratoria puede afectar a la voz y conducir a paresia o parálisis de los nervios laríngeos. Por eso, ante el riesgo de transmisión al cantar y al tocar instrumentos de viento y metal recomiendan seguir una serie de medidas como: realizar ensayos o presentaciones virtuales o hacerlos más cortos, usar mascarillas, cubrir los instrumentos, formar coros más pequeños, realizar presentaciones al aire libre, procurar una adecuada ventilación, limpiar de forma regular las superficies que se tocan con frecuencia, lavarse las manos y evitar el contacto con otros en la medida de lo posible.

Decálogo de consejos para cuidar la voz

La SEORL-CCC recomienda el siguiente ‘Decálogo de consejos para cuidar la voz’:

1. **No hablar en ambientes ruidosos.** No se debe hablar sobre un fuerte ruido ambiental, pues es un comportamiento de abuso vocal. Algunas alternativas pueden ser: hablar de frente al interlocutor, articular más de lo habitual y hablar claro y lento para evitar repetir.
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 y conocer las posibilidades de nuestro aparato fonador para saber hasta dónde se puede llegar sin realizar esfuerzo. En general, se debe 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.
4. **Vocalizar y respirar bien:** es necesario vocalizar bien y respirar de manera cómoda para evitar forzar y elevar la voz, sobre todo en profesiones donde el uso de la voz es continuo, como la de los profesores.
5. **Hidratarse correctamente:** beber unos dos litros de agua diarios para que la mucosa que recubre a las cuerdas vocales esté bien hidratada.
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.
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.
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).

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

Para gestión de entrevistas:

Carlos Mateos/ Rocío Jiménez. COM SALUD

Tel.: 638 805 556/ 675 987 723