



## Conozca los síntomas de las enfermedades de la voz

### **Humo de cigarrillo, estrés y una gripa mal tratada pueden afectar la calidad del órgano fonador.**

La voz, como la materialización del lenguaje hablado, es el único rasgo cualitativo que diferencia drásticamente a la humanidad del resto de los animales.

Aunque esta afirmación podría rebatirse si se logran detectar connotaciones lingüísticas en los patrones de comunicación de algunas aves y mamíferos marinos, lo cierto es que la complejidad y funcionalidad de la voz humana están fuera del alcance de cualquier otra criatura del planeta.

### **Se dice que la voz está ligada a la aparición en escena del Homo sapiens y que su rastro se ha seguido desde hace más de 40.000 años.**

Pero más allá de los conceptos evolutivos, la voz es una acción compleja que involucra, prácticamente, a todos los sistemas del organismo y que se inicia con la respiración que recoge una cantidad de aire en los pulmones que, al expulsarlo, pone a vibrar dos pares de cuerdas vocales que están en la laringe.

Pero el asunto no es tan simple, **porque para producir una frase se requiere el movimiento de al menos 100 músculos coordinados** con exactitud por miles de neuronas y la participación de decenas de articulaciones y de cavidades resonadoras.

Todos estos componentes terminan, en conjunto, haciendo de la voz una cualidad específica y exclusiva de cada persona.

### **El órgano fonador**

La laringe, que es el órgano del habla, es un tubo de cartílago que en su interior tiene dos dobleces o pliegues (las cuerdas vocales) que tienen la capacidad de tensionarse; de este modo logran que el aire las ponga a vibrar y produzcan sonidos diferentes, según lo templadas o relajadas que estén. Las características de la voz dependen del largo y grosor de las cuerdas vocales de cada persona. **De acuerdo con eso, hay un rango definido de frecuencias y de intensidades que permiten sonidos únicos para cada quien.** Por ejemplo: los niños tienen cuerdas pequeñas y delgadas que producen ondas cortas que se manifiestan en tonos agudos. En los hombres adultos sucede lo contrario, lo que sumado a una mayor longitud del tubo (laringe) produce una voz grave y profunda.

Un "hola" puede transmitir muchas cosas según el tono y la intensidad con las que se pronuncie.



De acuerdo con ellos se puede saber de entrada si la persona está triste, contenta o agresiva. Esto es el resultado del nivel de tensión y vibración de las cuerdas vocales que están moduladas, directamente, por las emociones.

Existen factores que pueden maltratar la voz e incluso llegar a lesionarla de manera irreversible.

Entre ellos están hablar demasiado, gritar, carraspear con frecuencia para despejar la garganta, exponerse al humo del cigarrillo, las gripas mal cuidadas, los cambios bruscos de temperatura, las bebidas demasiado frías y las infecciones.

**También puede alterarse por la presencia de pólipos (nódulos) o llagas en las cuerdas vocales;** lesiones del sistema nervioso, que incluyen parálisis del nervio que mueve las cuerdas; el reflujo gastroesofágico, los tumores, el estrés, los traumas y algunas enfermedades sistemáticas, como las de la tiroides.

#### **¿Cuándo preocuparse?**

Entre los síntomas que indican que una persona puede estar sufriendo afecciones de la voz están la ronquera o disfonía, la necesidad de esforzarse para hablar, la disminución en la intensidad, **la percepción de que hay dos voces, la irritación de la garganta y la sensación de que el aire se escapa sin que produzca sonido.** Si experimenta cualquiera de estas molestias, es probable que haya daños que ameriten la valoración de un especialista.

#### **Técnicas de higiene vocal para protegerla**

**No carraspee.** Si siente la necesidad de hacerlo, mejor bostece o beba agua.

**No grite.** Eso incluye evitar hablar en ambientes ruidosos y mirar siempre la cara de los interlocutores.

**Relájese.** Evite apretar los dientes, y forzar la lengua y la mandíbula. Deje que estas estructuras se muevan libremente y de manera relajada.

**Posturas.** No hable con el cuerpo encorvado y mantenga las estructuras corporales alineadas.

**Silencio.** Durante gripas o procesos infecciosos hable poco o evite hacerlo.

**Aire limpio.** Aléjese de espacios contaminados con humo, polvo, residuos industriales o con elevados grados de humedad.

**Temperatura.** Los cambios bruscos de temperatura son enemigos de la voz. Cubra boca y nariz al pasar del calor al frío o procure una adaptación progresiva.



**Absténgase.** No fume y modere el trago y la cafeína.

Respiración abdominal. Practíquela regularmente: acuéstese sobre la espalda e inhale profundo por la nariz hasta llenar el abdomen. Luego exhale despacio por la boca. Mejora la coordinación de las estructuras laríngeas al hablar y logra que la voz sea más clara y genuina.

#### **Los maestros están entre los más afectados**

En Colombia, de acuerdo con el Decreto 1477 del 2014, la disfonía, la laringitis crónica, los nódulos de las cuerdas vocales y los pólipos en esas estructuras están calificados como patologías profesionales en personas que tienen la voz como herramienta de trabajo.

Aunque en el país no existen datos específicos sobre este tema, se calcula que la mitad de la población general puede experimentar problemas con la voz, al menos una vez al año.

En algunas profesiones, sin embargo, estas dolencias son más frecuentes. Se estima, por ejemplo, **que entre los docentes éstas pueden alcanzar el 71 por ciento** y la incidencia en esta profesión llega al 44 por ciento.

FUENTES: Rocío Molina Béjar, presidenta de la Asociación Colombiana de Fonoaudiología. Instituto Nacional de Sordera; Otros Trastornos de la Comunicación de Estados Unidos. [www.lavozdelaciencia.com](http://www.lavozdelaciencia.com); Centro Interactivo de Ciencia y Tecnología; Congreso Internacional en Voz y Trabajo.

Diario EL TIEMPO, 10 de Agosto de 2016. Página 1