

La disfonía

(Artículo publicado en el periódico Levante-EMV el 2 de diciembre de 2017)



*Dr. José Manuel Viel Martínez
Jefe de sección de Otorrinolaringología
Hospital Francesc de Borja de Gandia*

La disfonía indica cualquier cambio anormal en la voz. Si las cuerdas vocales están inflamadas, el sonido que se produzca será defectuoso o saldrá con alteraciones (rasposa, apagada, entrecortada o ronca).

El uso excesivo e inadecuado de las cuerdas vocales provoca la inflamación de las mismas y, a la larga, la aparición de nódulos, que son un engrosamiento localizado de la mucosa de las cuerdas vocales.

Se distinguen nódulos agudos (edematosos) que aparecen por un abuso vocal intenso en un corto periodo de tiempo y nódulos crónicos (fibrosos) que aparecen como respuesta inflamatoria organizada ante la hiperfunción persistente. Por ello, la disfonía puede ser temporal o más permanente.

Los nódulos de las cuerdas vocales NO son procesos tumorales ni cancerosos, no tienen nada de maligno. Debe corregir los malos hábitos para que vayan desapareciendo y no tiendan a cronificarse, ya que ello obligaría a una intervención quirúrgica para su extirpación. La intervención no asegura que vuelva a recuperar la voz; el proceso de rehabilitación suele ser lento, y aun así, si sus hábitos vocales siguen siendo negativos, se puede volver a reproducir los nódulos.

Por ello, lo ideal es que trate de seguir los consejos de su médico y realice los ejercicios pertinentes: no hacer uso de la voz en estados de agotamiento físico, destinar breves periodos de tiempo a reposar la voz durante el día, no utilizar la voz cuando la note tensa, no gritar y no forzarla pasándola por encima del ruido ambiental.

Entre los aspectos claves para cuidar la voz hay que tener en cuenta la acción beneficiosa del agua y la acción perjudicial del tabaco.

El agua es el lubricante ideal para las cuerdas vocales. Se debe beber en sorbitos a lo largo del día o cada media hora, tibia o a temperatura ambiente, y no abusar de bebidas alcohólicas.

En cuanto al tabaco, se recomienda no fumar. El tabaco es un agente muy nocivo para la mucosa de la laringe porque inflama las cuerdas vocales y las vías respiratorias. Tenga cuidado también con “fumar” pasivamente”.

Se debe observar y rectificar frecuentemente la posición corporal; la relajación bucal, mandibular, pectoral y cervical; la respiración y los músculos abdominales; y el tono, volumen y articulación correctos; y no contener la respiración mientras piensa lo que va a decir. Acostúmbrese a que la respiración sea siempre simultánea con la emisión de la voz; hable siempre de cara a la persona a la que se dirija y colóquese próximo a quien le escucha.

El ambiente también influye en el cuidado de la voz. Por ello es importante no inhalar olores fuertes; humidificar el ambiente cuando haya calefacción; mantener el aire de la habitación limpio; evitar los cambios bruscos de temperatura; no tener las ventanillas del coche abiertas en viajes largos, y mantener un ritmo regular de sueño. Con el aire acondicionado, es recomendable ventilar la habitación cada dos horas.

Si coge un catarro, amigdalitis, gripe o resfriado, además de la medicación y de beber mucho líquido, debe procurar hablar poco y suave, y cuidar las vías respiratorias, ya sea con lavados de agua marina, inhalaciones a base de hierbas naturales, gargarismos o vahos, según le aconseje su médico.