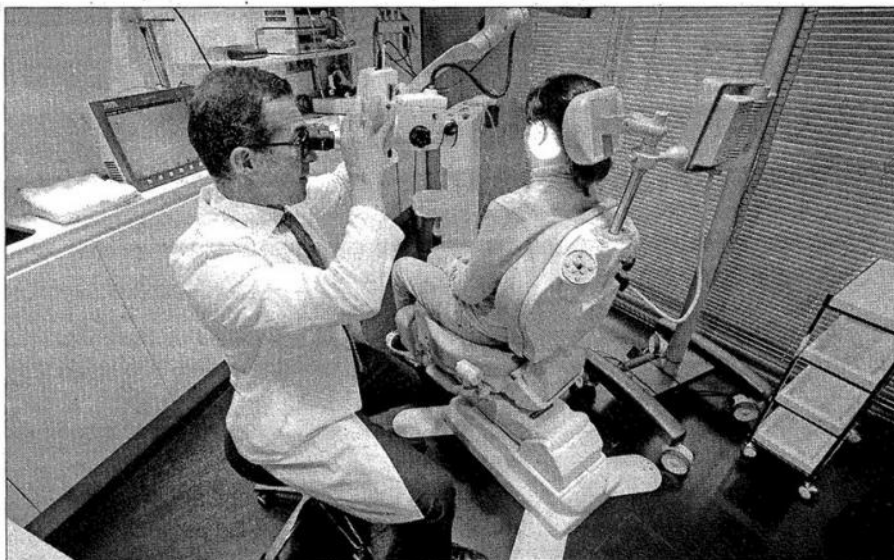




El doctor Manuel Estévez, en una consulta. // Marta G.Brea

El estilo de vida también afecta a la salud vocal. Muchas horas trabajando con el aire acondicionado encendido y hablando por el teléfono móvil, ambientes ruidosos que obli-

gan a forzar la voz para mantener una conversación, y hábitos como el consumo de tabaco, alcohol y bebidas frías pueden provocar trastornos en las cuerdas vocales.

Las cuerdas más maltratadas

El aire acondicionado, hablar muy alto, fumar y tomar bebidas frías pueden lesionar las cuerdas vocales y hacer que la voz se resienta

ÁGATHA DE SANTOS ■ Vigo

El aire acondicionado en el trabajo, en el centro comercial, en el coche...; el consumo de alcohol o las bebidas frías o con burbujas; el tabaco; las comidas copiosas, y los ambientes ruidosos son algunos de los grandes enemigos de la salud de las cuerdas vocales, dos estructuras situadas en la laringe que permiten que se produzca la voz. "En general, cuidamos poco nuestra voz y el estilo de vida que llevamos influye de forma negativa en ella", advierte Manuel Estévez, cirujano otorrinolaringólogo del hospital Álvaro Cunqueiro de Vigo.

Precisamente concienciar a la población de la importancia que tiene la higiene vocal para mantener sanas las cuerdas vocales es el objetivo del Día Mundial de la Voz que se celebra hoy y que este año tiene como lema "Comparte con tu voz". Con motivo de dicho día, otorrinolaringólogos de toda España pertenecientes a la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) y a la Comisión de Laringología, Voz, Foniatría y Deglución (SEORL-CCC) ofrecen consultas gratuitas a quienes deseen testar el estado de salud de su aparato fonador y conocer los cuidados necesarios para evitar patologías de la voz como la disfonía y la aparición de pólipos o nódulos. Un año más, el doctor Estévez se suma a esta campaña, realizando exploraciones gratuitas el día viernes, 21 de abril, en su consulta privada, de la calle Pintor Colmeiro, pre-

via cita previa.

Los principales trastornos de la voz son la disfonía, que engloba cualquier alteración en la calidad de la voz; los pólipos y los nódulos, especialmente en personas que tienen la voz como herramienta de trabajo, es decir, profesores, teleoperadores, comerciales y profesionales que trabajan al aire libre. "El problema es que generalmente no sabemos utilizar la voz, porque solemos forzarla. Por ejemplo, cuando hablamos con el móvil, ya que tendemos a hablar más alto que en una conversación cara a cara. Esto es porque normalmente no hay mucha cobertura, oyes mal y tú tiendes a modular la voz según tu oído", explica. Trastornos como los nódulos pueden darse también en niños con tendencia a gritar mucho, advierte este especialista.

El tratamiento de los trastornos de la voz varía depen-

diendo de la causa y la mayoría pueden ser tratados con éxito si se diagnostican temprano. Sin embargo, el doctor Estévez recuerda cuando que una alteración en la voz también puede ser el primer síntoma de un problema más importante, como hipotiroidismo o una enfermedad neuronal. "Si una afonía dura más de dos semanas es recomendable acudir al especialista, ya que puede ser la voz de alarma de otra patología", dice.

En cuanto al cuidado de la voz, además de evitar los factores de riesgo, como el aire acondicionado, el tabaco y las bebidas frías, hay que mantener las cuerdas vocales hidratadas bebiendo un mínimo de 1,5 litros de agua al día, y en el caso de las personas que tienen que hablar mucho, hacer pausas para dejar descansar la voz y adoptar una correcta técnica vocal, aprendiendo a expulsar el aire, utilizando la musculatura de todo el tronco y no solo la del cuello. "Hay cosas que no podemos evitar, como el aire acondicionado si trabajamos en una oficina o vamos a un centro comercial, pero sí podemos proteger el cuello con un pañuelo o un jersey de cuello alto y en los trayectos en coche abrir la ventanilla en verano, por ejemplo, en vez del aire acondicionado", afirma.

Aunque no hay una periodicidad establecida en cuanto a la revisión de la voz, el doctor Estévez recomienda a quienes la utilicen como herramienta de trabajo una exploración al menos una vez en la vida y también a quien sea fumador, entre quienes es muy común el edema de Reinke, o si sufre con frecuencia ronquera u otra alteración en la voz.

APUNTES

2

Síntomas

- ★ Si su voz es ronca o rasgada, o suena más profunda; si tiene la garganta irritada, dolorida o cansada, o tiene que esforzarse para hablar que tenga un trastorno de la voz.

1

Principales males

- ★ Disfonía: alteración en la voz; nódulos: lesiones benignas en ambas cuerdas vocales que suele tratarse con terapia e voz; pólipos: lesiones llenas de líquido cuyo tratamiento suele ser quirúrgico.

3

Cuidados

- ★ No fumar; no consumir alcohol ni bebidas demasiado frías ni con burbujas; no gritar ni hablar demasiado; evitar el aire acondicionado y los ambientes ruidosos; beber bastante agua; hacer pausas si se habla mucho.