

La voz, centinela de nuestra salud

La alteración del timbre puede ser una manifestación de patologías como pólipos, distintos cánceres, retención de líquidos, hipotiroidismo, párkinson y esclerosis múltiple

ÁGATHA DE SANTOS ■ Vigo

La voz es el órgano de la comunicación y la principal herramienta de trabajo de muchas profesiones. A través del tono y de la inflexión vocal, el ser humano expresa sus sentimientos y su estado de ánimo: alegría, cansancio, desánimo, enfado... Pero la voz también es un indicador de la (buena o mala) salud, ya que muchas patologías pueden revelarse a través de alteraciones vocales, desde el hipotiroidismo a la enfermedad de Parkinson o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). De aquí la importancia hacer un buen uso de ella y de tenerla en cuenta. Si una disfonía –pérdida del timbre normal de la voz– supera las dos semanas, hay que acudir al especialista.

“En muchas ocasiones, vemos a los pacientes cuando ya ha pasado mucho tiempo y las soluciones son peores que si el problema se hubiera tratado en su fase inicial. Voz no tenemos más que una y tiene que durarnos toda la vida”, afirma el cirujano otorrinolaringólogo Manuel Estévez, miembro de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello.

Este especialista vigués explica que las alteraciones en la voz –ronquera, voz entrecortada o más débil, garganta irritada o cansada– pueden deberse a nódulos o pólipos en las cuerdas vocales, que tienen como agente causante los esfuerzos sostenidos de la voz, pero también pueden ser un indicador de otras patologías más severas tanto en la laringe como en otros ór-

ganos del cuerpo, como un carcinoma en una cuerda vocal, hipotiroidismo, retención de líquidos, un tumor en la zona cervical o en el pulmón, dilatación de una aurícula, calcificación en la salida del llamado de la aorta, y de enfermedad neurológicas como párkinson, esclerosis múltiple y ELA. “Hay multitud enfermedades que se pueden manifestar con una alteración de la voz”, advierte el doctor Estévez.

Con la finalidad de concienciar a la población de la importancia

de los cuidados de la voz y de dar a conocer las distintas patologías que pueden afectarla, cada 16 de abril se celebra en todo el mundo el Día Mundial de la Voz. El doctor Estévez se suma a esta iniciativa pasando consulta gratuita e su clínica de la calle Pintor Colmeiro de Vigo el próximo día 22, para la que se puede reservar cita a través del 686 47 48 00 de cinco a ocho de la tarde.

Según el especialista, la inmensa mayoría de los problemas vocales



MANUEL ESTÉVEZ

OTORRINOLARINGÓLOGO



“A veces vemos al paciente cuando ha pasado tiempo y las soluciones son peores”

tienen solución.

“La mayoría de los trastornos de las cuerdas vocales tienen solución, con logopedia, tratamiento farmacológico o quirúrgico, dependiendo del problema”. explica. También hay una serie de pautas para conservar una voz de calidad toda la vida, entre las que se encuentran no exponerse al humo del tabaco ni a ambientes ruidosos, evitar el aire acondicionado y las bebidas frías, no forzar la voz, mantener una correcta hidratación, y, en el caso de los profesionales que trabajan con la voz, como profesores, teleoperadores y locutores, hacer pausas de varios minutos cada cierto tiempo para dejar descansar las cuerdas vocales y evitar problemas como la disfonía, afonía –pérdida total de la voz–, nódulos y pólipos.

PAUTAS PARA UNA VOZ SANA

No fumar ni beber alcohol

★ Tanto el consumo de tabaco como la exposición al humo es perjudicial para la salud vocal. Las bebidas alcohólicas también irritan la laringe.

Tampoco es bueno abusar de bebidas estimulantes como el café y el té.

lugares ruidosos, que obligan a elevar el tono de voz.

Tratar el reflujo gastroesofágico

★ El reflujo gastroesofágico es un factor irritante. Quienes lo padecen pueden tratarlo con antiácidos.

Cuidado con el carraspeo

★ El carraspeo al que a veces se recurre para aclarar la garganta no solo no soluciona esta molestia, sino que la empeora, ya que la irrita.

Tratar la tos persistente

★ En el caso de las personas que presenten tos persistente, hay que tratar el problema porque no solo irrita la

laringe, sino que puede ser indicador de otra patología más severa.

Evitar el frío y el aire acondicionado

★ Las bebidas frías, así como el aire acondicionado son factores irritante.

Comer sano y hacer ejercicio

★ Una dieta equilibrada también preserva la salud vocal, así como el ejercicio, ya que fortalece los músculos, también los de la laringe.

Profesionales: entrenar la voz

★ En el caso de los profesionales que trabajan con la voz, se recomienda entrenarla y hacer descansos de 1 o 2 minutos cada 20.



No gritar ni forzar la voz

★ Gritar y forzar la voz puede dañar las cuerdas vocales. Por ello, se aconseja evitar los