

¿SABÍA USTED?

Se calcula que **17.9 millones** de adultos en los Estados Unidos informan tener un problema de la voz. Muchas personas usan sus voces para su trabajo. Los maestros, operadores de telemarketing, cantantes, abogados, periodistas de televisión, vendedores y oradores están entre aquellos que corren más riesgo de tener lesiones de la voz.

Cuidar la voz puede ayudarle a evitar los problemas y trastornos de la voz.



El Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD, por sus siglas en inglés) apoya la investigación para comprender las enfermedades y trastornos que pueden dañar la voz y para probar nuevas formas de diagnosticar o tratar trastornos de la voz.



Las investigaciones financiadas por el NIDCD están explorando **cómo el cerebro controla los nervios y los músculos** para producir la voz humana. Estos descubrimientos pueden ayudar a desarrollar mejores tratamientos para los trastornos de la voz.



Los investigadores están estudiando **cómo el reflujo que va del estómago o del esófago hasta la garganta daña** las cuerdas vocales.



Los investigadores financiados por el NIDCD también están estudiando nuevas formas de **evaluar los trastornos vocales y probar nuevos métodos de terapia de voz.**



¿Qué causa los problemas de la voz?

- infecciones de las vías respiratorias altas,
- reflujo ácido, acidez estomacal, enfermedad de reflujo gastroesofágico o reflujo laringofaríngeo,
- mal uso y abuso de la voz,
- tumores en las cuerdas vocales,
- cáncer de la laringe,
- enfermedades neurológicas,
- trauma psicológico o estrés.



Es posible que tenga un problema de voz si su respuesta es "sí" a cualquiera de estas preguntas:

- ¿Su voz se ha vuelto ronca o áspera?
- ¿Ha perdido su capacidad de cantar algunas notas?
- ¿Su voz le suena más profunda de repente?
- ¿A menudo siente que tiene la garganta inflamada, adolorida o áspera?
- ¿Tiene que hacer un esfuerzo para hablar?
- ¿Siente que tiene que aclararse la garganta repetidamente?

Si contestó que "sí" a cualquiera de estas preguntas, tal vez quiera hablar con su médico u otro proveedor de atención médica.



Maneras saludables para proteger la voz



Lleve una alimentación y estilo de vida saludables. Haga ejercicio de manera regular y descanse lo suficiente.



Beba mucha agua, especialmente al hacer ejercicio.



Tome siestas vocales: descanse la voz durante el día.



Use un humidificador en su casa durante el invierno o cuando el interior dentro de la casa está muy seco. La humedad recomendada es del 30%.



Si toma bebidas con cafeína o alcohol, mantenga un equilibrio en su consumo al beber bastante agua.



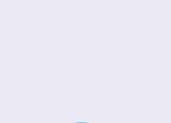
No fume y evite el humo de segunda mano.



Use su voz con cuidado y trate de no cantar o hablar cuando tiene la voz ronca o cansada.



Evite sostener el teléfono con el cuello para prevenir la tensión muscular en el cuello.



Descanse la voz cuando está enfermo. Evite gritar o susurrar.



Cuando sea necesario, use un micrófono en las exhibiciones, salones de clase o de ejercicio.



Use técnicas para una buena respiración al cantar o hablar.



Evite hablar en lugares ruidosos.



Pregúntele a su médico u otro proveedor de atención médica cómo puede prevenir la acidez estomacal, reflujo gastroesofágico o reflujo laringofaríngeo.



Considere ir a terapia de voz con un patólogo del habla-lenguaje para tratar los problemas de voz.



National Institute on Deafness and Other Communication Disorders



<https://twitter.com/nidcd>

<https://www.nidcd.nih.gov>
<https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol>

Fuentes: Cuidando su voz: <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/cuidando-su-voz>

Bhattacharyya N. The prevalence of voice problems among adults in the United States. *Laryngoscope*. 2014 Oct; 124(10): 2359-2362.

Morris MA, Meier SK, Griffin JM, Branda ME, Phelan SM. Prevalence and etiologies of adult communication disabilities in the United States: Results from the 2012 National Health Interview Survey. *Brief Report*. *Disabil Health J*. 2016 Jan;9(1):140-4. doi:10.1016/j.dhjo.2015.07.004. Epub 2015 Jul 22.