



Hoja de información del NIDCD | **Voz, habla y lenguaje**

Cuidando su voz

Nosotros dependemos de nuestras voces para informar, persuadir y conectarnos con otras personas. Su voz es tan singular como su huella digital. Muchas personas que usted conoce usan sus voces durante todo el día, todos los días. Cantantes, profesores, doctores, abogados, enfermeras, vendedores y oradores se encuentran entre los que imponen grandes exigencias a sus voces. Lamentablemente, estos individuos son sumamente propensos a experimentar problemas de voz. Los expertos creen que alrededor de 17.9 millones de adultos en los Estados Unidos tienen enfermedades o trastornos de la voz. Algunos de estos trastornos pueden evitarse cuidando su voz.

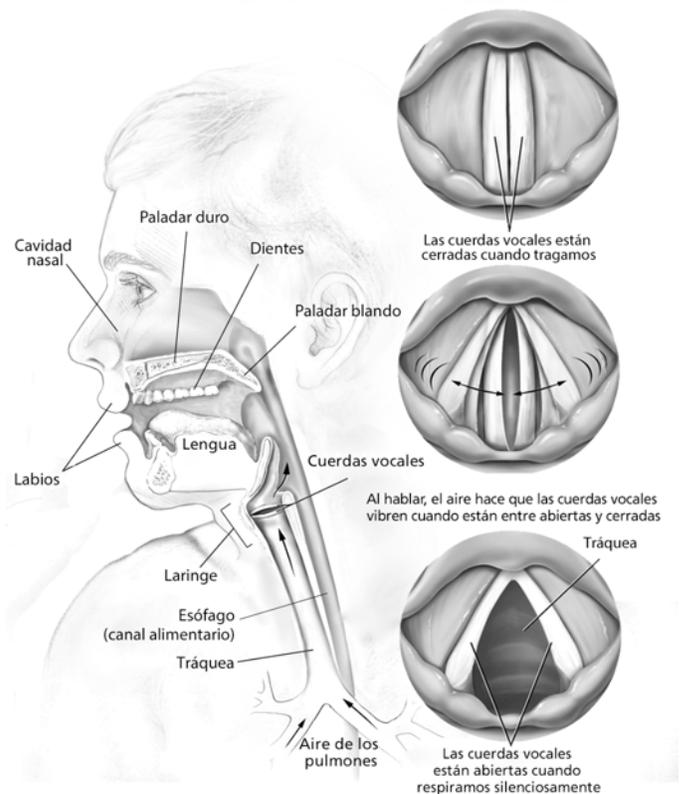
¿Cuáles son algunas causas de los problemas de la voz?

Las causas de los problemas de la voz incluyen infecciones de las vías respiratorias superiores, inflamación provocada por el reflujo, el mal uso y el abuso de las cuerdas vocales, nódulos o la papilomatosis laríngea (bultos), cáncer de laringe, enfermedades neuromusculares (como la disfonía espasmódica o la parálisis de las cuerdas vocales) y condiciones psicogénicas como resultado de un traumatismo psicológico. Recuerde que la mayoría de los problemas de la voz son reversibles y pueden ser tratados exitosamente cuando se diagnostican a tiempo.

¿Cómo puedo saber si mi voz no está sana?

- ▶ ¿Siente que su voz es ronca o áspera?
- ▶ ¿Ha perdido su capacidad de llegar a algunas notas altas al cantar?

Las estructuras involucradas en la producción de la voz y del habla



- ▶ ¿Cree que de repente su voz se escucha más grave?
- ▶ ¿Siente con frecuencia que su garganta le duele, pica o hace mucho esfuerzo para hablar?
- ▶ ¿Se ha convertido en un esfuerzo conversar?
- ▶ ¿Despeja reiteradamente su garganta?

Si usted responde que “sí” a cualquiera de estas preguntas, quizá esté experimentando un problema de voz. En este caso, usted debe consultar a un doctor. Un otorrinolaringólogo es el médico y cirujano que se especializa en las enfermedades o los trastornos de los oídos, la nariz y la garganta. Además puede determinar la causa subyacente del problema de su voz. El profesional que puede ayudarle a mejorar el uso de su voz y a evitar los abusos vocales es un fonoaudiólogo.

Pautas para prevenir los problemas de la voz

- ▶ Limite el consumo de bebidas que contienen alcohol o cafeína. Éstos actúan como diuréticos (sustancias que aumentan la necesidad de orinar) y provocan que el cuerpo pierda agua. Esta pérdida de líquido seca la voz. El alcohol también irrita las mucosas que revisten la garganta.
 - ▶ Tome mucha agua. Los especialistas recomiendan de seis a ocho vasos diarios.
 - ▶ No fume y evite el humo alrededor suyo. El cáncer de los pliegues vocales (vocal folds) se ve con mayor frecuencia en los individuos que fuman.
 - ▶ Practique las técnicas correctas de respiración cuando cante o converse. Es importante apoyar su voz con respiraciones profundas del diafragma, la pared que separa el tórax del abdomen. A los cantantes y a los oradores a menudo se les enseñan ejercicios que mejoran el control de la respiración. La “conversación de garganta”, sin sostener el aliento, pone una gran presión en la voz.
 - ▶ Evite comer alimentos picantes. Éstos pueden causar que el ácido del estómago se mueva hacia la garganta o el esófago (reflujo).
 - ▶ Use un humidificador en su hogar. Esto es especialmente importante en el invierno o en los climas secos. Se recomienda treinta por ciento de humedad.
 - ▶ Trate de no abusar de su voz. Evite hablar o cantar cuando su voz está afónica (ronca).
- ▶ Lávese las manos a menudo para prevenir los resfriados y la gripe.
 - ▶ Incluya abundancia de granos enteros, frutas y hortalizas en su régimen alimenticio. Estos alimentos contienen vitaminas A, E y C. También ayudan a mantener las mucosas que mantienen la garganta saludable.
 - ▶ No se “acueste” en el teléfono al conversar. “Acostar” el teléfono entre la cabeza y el hombro durante períodos prolongados puede causar tensión muscular en el cuello.
 - ▶ Haga ejercicio regularmente. El ejercicio aumenta el vigor y la tonificación muscular. Esto ayuda a mantener una buena postura y respiración, necesarios para hablar adecuadamente.
 - ▶ Descanse. La fatiga física tiene un efecto negativo sobre la voz.
 - ▶ Evite conversar en lugares ruidosos. Conversar por encima del ruido, produce tensión en la voz.
 - ▶ Evite enjuagues bucales que contengan alcohol o productos químicos irritantes. Si usted desea usar un enjuague con alcohol, límitelo a un enjuague bucal. Si necesita hacer gárgaras, use una solución de agua salada.
 - ▶ Evite usar enjuagues bucales para tratar el mal aliento. La halitosis (mal aliento) podría ser el resultado de un problema que el enjuague no puede curar, como las infecciones en la nariz, los senos nasales, las amígdalas, las encías, o los pulmones, así como el reflujo gástrico del estómago.
 - ▶ Considere la posibilidad de usar un micrófono. En ambientes relativamente estáticos como en salas de exposición, salas de clases o gimnasios, un micrófono liviano y un sistema de amplificación puede ser de gran ayuda.
 - ▶ Considere hacer una terapia de voz. Un fonoaudiólogo especializado en tratar los problemas de la voz puede ofrecerle educación en el uso correcto de la voz e instrucción en las técnicas adecuadas de voz.

¿Qué investigaciones se están llevando a cabo sobre la voz?

El Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD, por sus siglas en inglés) apoya y lleva a cabo investigaciones científicas y capacitación de profesionales para la investigación sobre los procesos normales y los trastornos de la audición, el equilibrio, el gusto, el olfato, la voz, el habla y el lenguaje. El NIDCD también apoya el desarrollo de dispositivos de ayuda o de aumento que mejoran la comunicación de los individuos que tienen desafíos para comunicarse. Dentro de la investigación, existen una gran variedad de actividades de investigación, desde el estudio de los mecanismos moleculares de los procesos de las enfermedades, como el virus del papiloma, hasta la investigación clínica que identifica las estrategias para el diagnóstico, el tratamiento o la cura de los trastornos de la voz.

Un área activa de la investigación está examinando la dosis de la exposición a la vibración que las cuerdas vocales (o pliegues vocales) reciben durante la fonación. A nivel celular, los efectos de la expresión de los genes y la producción proteica están estudiándose como una función de esta dosis de vibración. Los resultados pueden conducir al desarrollo de tejidos diseñados que resistan el estrés de las vibraciones.

Otros estudios de los trastornos de la voz se centran en determinar la naturaleza, causas, diagnóstico y prevención de estos trastornos. Estos estudios pueden conducir al desarrollo de tratamientos e intervenciones que mejorarán la calidad de vida para aquellas personas que ya presentan desafíos relacionados con los trastornos graves de la voz. Se han logrado avances sustanciales en el desarrollo de dispositivos de comunicación de aumento de la voz para facilitar la comunicación expresiva de las personas con discapacidades graves de comunicación. Una investigación sobre la capacidad de comunicación que tienen aquellos individuos que utilizan dispositivos comunicacionales de aumento de la voz ya está en marcha. Otra investigación evalúa si un teclado de bajo costo, activado por rayos láser para obtener acceso a computadores personales es factible. Con acceso a computadores personales, las personas con discapacidades podrían de inmediato usar programas y sintetizadores computacionales para aumentar el volumen de su voz. También existen investigaciones en curso sobre cómo actúa la papilomatosis laríngea y del cáncer de laringe.

Dado que los profesores se encuentran entre aquellos individuos con una elevada incidencia de trastornos vocales, el NIDCD está apoyando el desarrollo de un portal de Internet de educación para los profesores para apoyar los comportamientos saludables y la protección de sus voces.



National Institute on
Deafness and Other
Communication Disorders



¿Dónde puedo obtener más información sobre la voz?

El NIDCD mantiene un directorio de organizaciones que ofrecen información sobre los procesos normales y los trastornos de la audición, el equilibrio, el gusto, el olfato, la voz, el habla y el lenguaje. Para hacer una búsqueda en el directorio, visite el sitio web del NIDCD en <http://www.nidcd.nih.gov>. Actualmente, el directorio está disponible solamente en inglés.

Use las siguientes palabras clave para encontrar organizaciones que pueden responder a sus preguntas y ofrecer información impresa o electrónica sobre la voz:

- ▶ Papillomatosis (papilomatosis)
- ▶ Spasmodic dysphonia (disfonía espasmódica)
- ▶ Speech-language pathologists (fonoaudiólogos o patólogos del habla-lenguaje)

El NIDCD también tiene las siguientes hojas de información sobre voz, habla y lenguaje:

- ▶ El tartamudeo
- ▶ Parálisis de las cuerdas vocales

Visite el sitio web del NIDCD en <http://www.nidcd.nih.gov> para leer, imprimir o descargar las hojas de información.

Para más información, direcciones o números de teléfono adicionales, o para recibir una lista impresa de las organizaciones, comuníquese con nosotros al:

Centro de Información del NIDCD

1 Communication Avenue
Bethesda, MD 20892-3456
Número de teléfono gratuito: 1-800-241-1044
Número gratuito TTY: 1-800-241-1055
Fax: 1-301-770-8977
Correo electrónico: nidcdinfo@nidcd.nih.gov

<http://www.nidcd.nih.gov>

 Síguenos en Twitter @NIDCD

El NIDCD apoya y lleva a cabo investigaciones científicas y capacitación de profesionales para la investigación sobre los procesos normales y los trastornos de la audición, el equilibrio, el gusto, el olfato, la voz, el habla y el lenguaje. También ofrece al público información de salud basada en descubrimientos científicos.



Cuidando su voz

Publicación de NIH núm. 02-5160 S
Septiembre de 2003