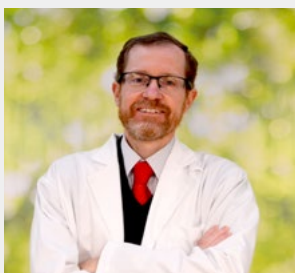


La disfonía es una de las enfermedades más frecuentes



Dr. Andrés Lanás,
otorrinolaringólogo y
Jefe del Centro de Voz
y Deglución de Clínica
Universidad de Los Andes

Cada 16 de abril se conmemora el Día Mundial de la Voz, una fecha dedicada a concientizar sobre la importancia de este recurso esencial para la comunicación y a entregar recomendaciones para prevenir patologías que puedan afectarla.

El Dr. Andrés Lanás, otorrinolaringólogo y jefe del Centro de Voz y Deglución de Clínica Universidad de Los Andes, explica que “algunos de los principales síntomas de problemas en la voz incluyen dificultad para alcanzar notas al cantar, irritación, hablar de forma entrecortada o con esfuerzo”.

Uno de los trastornos más comunes es la disfonía, que se manifiesta con dificultad al hablar o cambios en el tono de la voz, haciéndola sonar débil,

Los problemas en la voz pueden afectar la calidad de vida y, en algunos casos, volverse crónicos si no se tratan a tiempo.

chillona o ronca. Este problema suele desarrollarse de manera progresiva y, si no se trata, puede causar daños permanentes en las cuerdas vocales.

El Dr. Lanás detalla algunas de las enfermedades más frecuentes que causan disfonía:

- Laringitis: inflamación de la laringe, generalmente asociada a infecciones virales, bacterianas, irritantes químicos o humo del tabaco.
- Nódulos en las cuerdas vocales: pequeñas protuberancias benignas provocadas por un uso excesivo o incorrecto de la voz, que pueden generar ronquera, fatiga vocal o dificultad para alcanzar ciertos tonos.
- Pólipos en las cuerdas vocales: lesiones benignas similares a ampollas que pueden afectar una o ambas cuerdas vocales.
- Parálisis de las cuerdas vocales: pérdida de movilidad en una o ambas cuerdas vocales debido a daño en los nervios laríngeos, causada por cirugías, enfermedades neurológicas

cas o infecciones.

¿Cómo cuidar la voz?

El especialista recomienda seguir estas medidas para mantener la salud vocal:

- Beber al menos dos litros de agua al día.
- Evitar el carraspeo frecuente.
- Descansar la voz periódicamente.
- No gritar ni hablar por tiempos prolongados en lugares ruidosos.
- No fumar ni exponerse al humo del tabaco.
- Mantener un tratamiento adecuado en caso de rinitis y reflujo gastroesofágico.
- Adoptar una postura correcta para facilitar la respiración y mejorar la proyección de la voz.
- Preferir comidas livianas al menos dos horas antes de dormir para prevenir el reflujo nocturno.

“Si las molestias persisten por más de dos o tres semanas, es recomendable acudir a un especialista para obtener un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado”, concluye el Dr. Andrés Lanás.