

## ¿Qué puedo hacer para prevenir y tratar las disfonías leves?

- Si fuma, deje de hacerlo
- Evitar agentes que deshidratan el cuerpo, tales como el alcohol y la cafeína
- Evitar el humo de tabaco de otras personas (fumador pasivo)
- Beber abundante agua
- Vigilar su dieta: evitar alimentos condimentados y el consumo de alcohol
- Tratar de no usar la voz muy ruidosamente o en forma muy prolongada
- Procurar entrenamiento profesional de la voz
- Evitar hablar o cantar cuando la voz está deteriorada o ronca (esto equivale a no caminar sobre un tobillo lesionado)



### Departamento de Otorrinolaringología

Teléfonos:

**488 8428**

**488 8429**

Horario de atención:

**Lunes a viernes 8:30 a 20:00 hrs.**



Lo Fontecilla 441, Las Condes - Santiago - Chile  
Teléfono: 210 4000 Fax: 210 5727 e-mail: info@clc.cl

[www.clc.cl](http://www.clc.cl)

Departamento de Otorrinolaringología



**Doctor, algo anda mal con mi voz**

Julio 2006



# ¿Qué es la disfonía?

Disfonía (o ronquera) es un término general que describe cambios anormales de la voz. Cuando hay ronquera, la voz puede sonar jadeante, áspera, tensa, o podría haber cambios en el volumen (sonoridad) o tono (cuán baja o alta es la voz). Los cambios en el sonido de la voz son debidos a desórdenes relacionados a las cuerdas vocales, estructuras que producen el sonido en la laringe (órgano emisor de la voz). Mientras se respira, las cuerdas vocales permanecen separadas. Cuando se habla o se canta, ellas se juntan y, al salir el aire desde los pulmones, las cuerdas vibran, produciendo sonido. Las cuerdas vocales vibran más rápidamente mientras más pequeñas sean, y mientras más cerradas se mantengan. La vibración más rápida hace que el tono o altura de la voz sea más alta. La inflamación o los nódulos en las cuerdas vocales impiden que ellas se junten adecuadamente, produciendo un cambio en la voz.

## ¿Cuáles son las causas?



Hay muchas causas de ronquera. Afortunadamente, la mayoría no son graves, y tienden a desaparecer después de un corto tiempo. Las causas más comunes son las laringitis agudas, las cuales usualmente ocurren debido a inflamación por un resfrío común (infección viral del tracto respiratorio alto) o por una irritación causada por el uso excesivo de la voz, tal como gritar en un evento deportivo o en un concierto de música rock.

La ronquera más prolongada habitualmente es debida a que Ud. está usando demasiado su voz, o bien a que la usa inapropiadamente y/o en forma demasiado ruidosa durante períodos prolongados de tiempo. Estos hábitos pueden producir nódulos vocales (lesiones similares a "callosidades"), o bien pueden llevar a la aparición de pólipos de las cuerdas vocales (lesión más extensa, debida a hinchazón). Los nódulos vocales son frecuentes en niños y adultos que elevan su voz en el trabajo o en los juegos.

Una causa habitual de disfonía en los adultos es el reflujo gastroesofágico, situación en la que el ácido del estómago sube por el esófago, alcanzando la laringe e irritando las cuerdas vocales. Muchos pacientes con cambios de la voz relacionados con reflujo no tienen síntomas de ardor estomacal. Habitualmente, la voz es peor en la mañana y mejora durante el transcurso del día. Estas personas pueden tener la sensación de un "nudo" en su garganta, de moco adherido en la garganta, o un exagerado deseo de aclarar la garganta (carraspera).

El hábito de fumar es otra causa de ronquera. Puesto que este hábito es la principal causa de cáncer de la garganta, si un fumador está ronco, debería consultar de inmediato a un otorrinolaringólogo.

Otras causas inusuales de disfonía incluyen alergias, problemas tiroideos, desórdenes neurológicos, traumatismos de la laringe y, ocasionalmente, el ciclo menstrual normal. Muchas personas experimentan ronquera con la edad avanzada.

## ¿Quién puede tratar mi ronquera?

La ronquera debida a un resfrío o gripe podría ser evaluada tanto por médicos de familia, pediatras, e internistas, así como por un especialista ORL. Sin embargo, cuando la ronquera dura más de dos semanas, o no tiene una causa obvia, debe ser evaluada por un otorrinolaringólogo. Los problemas de la voz se manejan mejor con un equipo de profesionales que saben como funciona la laringe. Estos profesionales son el otorrinolaringólogo, el fonoaudiólogo y profesores de canto, actuación o disertación pública. Los problemas de la voz tienen muchas características diferentes, las que podrían proporcionar a los profesionales un indicio de la causa del desorden.

## ¿Cuándo debería consultar a un otorrinolaringólogo?

- Si la ronquera dura más de 2 semanas
- Si la ronquera está asociada con:
  - Dolor (sin otros síntomas de gripe)
  - Expectoración con sangre
  - Dificultad en la deglución (tragar)
  - Presencia de una masa en el cuello
  - Pérdida completa o cambio severo en la voz, que dura varios días

## ¿Cómo se evalúa la ronquera?

El otorrinolaringólogo obtendrá una completa historia de la ronquera y de su salud general. Usualmente, examinará las cuerdas vocales con un espejo colocado en la parte posterior de la garganta. Ocasionalmente, podría ser necesario pasar un pequeño endoscopio flexible iluminado (endoscopio de fibra óptica) a través de su nariz o, en algunos casos, podría usarse un telescopio rígido, que se coloca en la parte posterior de su garganta, con el fin de visualizar las cuerdas vocales. El registro fotográfico del examen también puede ayudar en el análisis del problema.

Estos procedimientos no son incómodos, y son bien tolerados por la mayoría de los pacientes.

## ¿Cómo se tratan los desórdenes vocales?

El tratamiento de la disfonía depende de la causa. La mayoría de las ronqueras pueden ser tratadas simplemente con el reposo vocal o modificando el uso de la voz. El otorrinolaringólogo podría dar algunas recomendaciones acerca de conductas de uso de la voz, referir al paciente a otros miembros del equipo de voz (por ejemplo fonoaudiólogo) y, en algunos casos, recomendar la cirugía, si se identifica una lesión específica, tal como un nódulo o pólipo. A todos los pacientes se les recomienda no fumar ni exponerse al humo de cigarrillo de otras personas (fumador pasivo). Una abundante ingestión de líquidos también es de utilidad.

Los fonoaudiólogos están entrenados para ayudar a los pacientes a modificar conductas del habla, lo cual puede ayudar a eliminar algunos desórdenes de la voz. En ocasiones, los pacientes han desarrollado malos hábitos, tales como fumar o abusar de la voz con gritos y alaridos, lo cual puede estar ocasionando el trastorno de la voz. El fonoaudiólogo puede enseñar a los pacientes a modificar su método de producción del habla (técnica vocal), para así mejorar el sonido de la voz y resolver algunos problemas, tales como los nódulos vocales. Cuando el problema de un paciente está específicamente relacionado al canto, un profesor de canto podría ayudar a mejorar la técnica que utiliza el paciente al cantar.

