

PATOLOGÍA DE LA VOZ EN EL ADULTO

LA VOZ

¿QUÉ ES LA VOZ?

La voz es el instrumento de la comunicación oral. La voz es aire sonorizado.

¿QUÉ PARTES DEL CUERPO INTERVIENEN EN LA PRODUCCIÓN DE LA VOZ?

Los órganos de la respiración: nariz-boca-faringe, tráquea, bronquios, pulmones y otras musculaturas (diafragma, intercostal,...). Los órganos de la fonación: laringe (cuerdas vocales) y caja de resonancia (faringe-boca-nariz).

¿CÓMO SE PRODUCE LA VOZ?

El aire ha de pasar a través de las cuerdas vocales.

Cuando las cuerdas vocales están en posición de cierre el aire hace vibrar el tejido que las recubre produciendo sonido.

Cuando las cuerdas vocales están en posición de apertura el aire pasa al interior o al exterior libremente sin generar sonido.



LA DISFONÍA

¿QUÉ ES LA DISFONÍA?

Es la alteración de alguno de los componentes de la voz.

Se da aproximadamente en el 20% de los adultos.

¿QUÉ ES LA DISFONÍA FUNCIONAL?

Es la alteración de la voz más habitual. Se debe a un abuso y/o mal-uso de la voz de forma continuada. Al oído la voz se percibe ronca, apagada y/o forzada.

OTROS PROCESOS QUE GENERAN DISFONÍA.

Aunque la disfonía funcional es la alteración de voz más habitual, existen otros procesos patológicos vocales como las disfonías orgánicas asociadas a distintos tipos de lesiones (parálisis, edemas, granulomas,...) y etiologías (ambientales, yatrogénicas, neurológicas, víricas, etc.).



PROCESOS ORGÁNICOS

¿QUÉ PROCESOS ORGÁNICOS SUELEN ACOMPAÑAR A LA DISFONÍA?

Los nódulos son el tipo de lesión más frecuente. Se trata de lesiones benignas, pequeñas, bilaterales (nódulos "kissing") y de aspecto blanquecino.

Suelen presentar una recuperación rápida mediante el reposo y el cuidado de la voz.

Si los nódulos persisten en el tiempo pueden endurecerse y generar fibrosis en la mucosa.

Esta situación puede hacer que la disfonía sea intensa incluso ante pequeños abusos vocales. La recuperación vocal requerirá más tiempo, más cuidados, más cambios de hábitos, etc.

El proceso descrito anteriormente cobra máxima importancia en los profesionales de la voz con frecuencia muy expuestos al riesgo de disfonía (docentes, comerciales, cantantes,...).

Otros procesos funcionales aunque con base orgánica como los pólipos, quistes o edemas laríngeos requieren unos cuidados más precisos, intensos y especializados.

DESENCADENANTES PRINCIPALES DE LA DISFONÍA FUNCIONAL

FACTORES PERSONALES Y DE USO VOCAL

- hablar alto de forma continuada,
- hablar con voz gritada con frecuencia,
- hablar rápido o atropelladamente,
- hablar agotando el aire,
- participar en conversaciones con gran nivel de tensión, ansiedad o estrés,
- no descansar y/o reposar la voz cuando se detectan molestias laríngeas,
- otros.

FACTORES IRRITANTES

- sequedad y falta de hidratación,
- hábito tabáquico,
- ambientes con humo,
- la exposición a productos químicos, olores intensos,...
- alimentos muy picantes,
- reflujo gastroesofágico,
- otros.

FACTORES AMBIENTALES

- hablar en ambientes ruidosos,
- hablar en entorno como mala acústica,
- otros.

Los desencadenantes anteriores van generando pequeños traumatismos en la mucosa de las cuerdas vocales. Éstos a corto plazo originan disfonías de fácil solución, pero su mantenimiento a medio y largo plazo conducen a disfonías estables y de más difícil recuperación, pudiendo favorecer la aparición de lesiones orgánicas como nódulos, pólipos, edemas, etc.

El uso de tóxicos o irritantes como el tabaco o el propio reflujo gastroesofágico pueden favorecer la disfonía no permitiendo la recuperación de la mucosa de forma rápida y adecuada.

CÓMO CUIDAR Y MEJORAR LA VOZ

El propio paciente puede mejorar su voz trabajando hábitos vocales correctos.

Entre otros, aconsejamos:

- evitar gritar o hablar por encima del ruido ambiente,
- evitar el habla rápida o impulsiva,
- fomentar las respiraciones profundas y relajadas,
- beber agua frecuentemente,
- evitar tabaco y alcohol,
- fomentar la comunicación tranquila,
- practicar el reposo de la voz principalmente en profesionales de la voz (sólo unas horas),
- reaccionar con descanso ante los "avisos" de la laringe: sequedad, disfonía, dolor, picor, irritación, sensación de inflamación,...
- evitar las bebidas muy frías o muy calientes,
- otros que pueden recomendarse directamente en la Consulta de Voz.

En todos aquellos casos en los que no sea posible mejorar con los cuidados anteriores será necesario optar por opciones clínicas de tratamiento vocal. Los tratamientos más habituales son los logopédicos, en otras ocasiones el tratamiento médico puede ser la solución y en algunos casos con patologías muy concretas y bien estudiadas será la cirugía Otorrinolaringológica la opción para la solución del problema.