



Decálogo de consejos para cuidar la voz

Fuente: SEORL-CCC



- 1 No hablar en ambientes ruidosos.** No se debe hablar sobre un fuerte ruido ambiental. Algunas alternativas pueden ser: hablar de frente al interlocutor, articular más de lo habitual, hablar claro y lento para evitar repetir
- 2 No fumar.** El tabaco es un factor irritante para la laringe
- 3 No chillar ni hablar gritando puesto que supone un esfuerzo vocal.** Debemos acomodar nuestro uso de la voz a nuestras posibilidades reales y conocer las posibilidades de nuestro aparato fonador para saber hasta dónde se puede llegar sin realizar esfuerzo
- 4 Vocalizar y respirar bien.** Es necesario vocalizar bien y respirar de manera cómoda para evitar forzar y elevar la voz, sobre todo en profesiones donde el uso de la voz es continuo, como la de los profesores
- 5 Hidratarse correctamente.** Beber unos dos litros de agua diarios para que la mucosa que recubre a las cuerdas vocales esté bien hidratada
- 6 Descansar de forma adecuada.** La fatiga corporal se refleja en la voz. Hay que dormir más de seis horas, y descansar antes de utilizar mucho la voz, especialmente en los profesionales de la voz
- 7 No utilizar el aire pulmonar residual al hablar.** Nunca se debe hablar con el resto final de aire y sentir sensación de ahogo. Es un comportamiento de esfuerzo. Esto ocurre cuando se marcan las venas del cuello al hablar
- 8 Evitar los irritantes laringeos como el humo y las áreas polvorientas.** Evitar, también, hablar en ambientes muy secos, ya que la sequedad ambiental quita protección a las cuerdas vocales. Es conveniente utilizar un humidificador, evitar los ambientes con mucha calefacción o aire acondicionado, abrir y ventilar las habitaciones para renovar el aire
- 9 No carraspear.** El carraspeo es un comportamiento de esfuerzo traumático para las cuerdas vocales. Algunas alternativas: tragar saliva, beber pequeños sorbos de agua, realizar una tos sorda (sin juntar las cuerdas vocales)
- 10 Realizar controles periódicos de la voz,** con el otorrinolaringólogo o con el foniatra. Y consultar siempre que una disfonía se mantenga más de 15 días, sin estar acatarrado

Hugo Barreiro

Un estudio publicado en "Journal of Voice" concluye que el uso de mascarilla induce a hacer un mayor esfuerzo vocal para hacernos escuchar, lo que, con el

tiempo, puede incrementar el riesgo de desarrollar disfonías y otros trastornos. Como el uso de este artículo es irrenunciable, los expertos apuestan por una

buena higiene vocal y de la propia mascarilla, que ha de estar seca y no exceder su tiempo de uso, para garantizar la salud de nuestra voz.

La voz se enmascara en pandemia

"La mascarilla favorece que aumentemos el esfuerzo vocal y también que vocalicemos menos, lo que dificulta la comunicación", afirma el otorrino vigués Manuel Estévez

ÁGATHA DE SANTOS ■ Vigo

La conveniencia del uso de la mascarilla a estas alturas de la pandemia no admite discusión, pero esta medida profiláctica induce a aumentar el esfuerzo vocal al hablar, lo que puede incrementar el riesgo de desarrollar disfonía funcional. Así lo concluye un estudio publicado recientemente por la revista especializada "Journal of Voice".

Por ello, y con motivo del Día Mundial de la Voz, la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) advierte de que forzar la voz por la mascarilla puede causar disfonías y otros trastornos, y aconseja extremar la higiene vocal, para lo que resultan claves una adecuada vocalización y una respiración cómoda.

"El uso de la mascarilla favorece que usemos mal la voz porque nos obliga a aumentar el esfuerzo vocal, hace que proyectemos peor la voz y que vocalicemos menos porque se nos juntan los labios a la mascarilla, lo que dificulta la comprensión. A esto hay que sumar el handicap que supone para las personas con dificultad auditiva, que con la mascarilla no tienen el apoyo visual de la labiolectura, que les ayuda a captar parte de la información que se pierden por la falta de audición", explica el doctor Manuel Estévez, otorrinolaringólogo del Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo y miembro de la SEORL-CCC. Según el especialista, mantener

la mascarilla seca, limpia y que no se exceda de su tiempo de uso son medidas que pueden mejorar la calidad de la comunicación, como lo es también respirar de forma calmada, sin utilizar el aire residual para proyectar el sonido, vocalizar bien, hablar claro y despacio para evitar tener que repetir, hacer pausas de voz y emplear instrumentos de amplificación, como el micrófono, consejos estos últimos especialmente útiles para las personas que trabajan con la voz, como profesores, locutores y vendedores, que son quienes más trastornos de voz presentan de forma habitual y que con el uso de la mascarilla pueden agravarse.

"En el caso de tener que dar una conferencia, lo mejor es calentar previamente la voz y ante problemas de voz frecuentes como las disfonías por nódulos la ayuda logopédica es muy importante porque nos permite saber qué errores cometemos al hablar y nos ayuda a subsanarlos y a mejorar la calidad de voz", explica el otorrinolaringólogo, que advierte que el mal uso persistente de la voz puede conllevar nódulos o edemas en las cuerdas vocales, y pólipos, que pueden requerir tratamiento quirúrgico.

Por otro lado, el doctor Estévez recuerda que carraspear cuando se reseca la garganta es una mala costumbre y que, por el contrario, una correcta hidratación es una gran aliada para la voz. "Ya no solo estamos hablando solo de consumir dos litros de agua diarios, sino consumirlos a largo de todo el día para garantizar una correcta hidratación de las cuerdas vocales", explica.

Por el bien de la salud vocal, también recomienda evitar los ambientes contaminados por el humo del tabaco o productos químicos en suspensión como barnices y lacas o si no es posible, mantener una correcta ventilación. En este sentido, es partidario de que aquellos lugares donde se concentra mucha gente, como los centros educativos y de trabajo, cuenten con detectores de CO₂ y obligar a que se ventilen cuando se supere la concentración mínima de partículas. Tampoco los espacios ruidosos son buenos para la voz, al igual que el consumo de alcohol y de tabaco. "Cada vez somos más conscientes de la importancia de cuidarse, aunque a veces las condiciones del día a día hace que nuestra voz sea lo último de lo que nos ocupemos. Sin embargo, la voz que tenemos es

solo una y es para la vida, no es reemplazable. No nos pueden cambiar las cuerdas vocales", advierte el especialista.

Para los profesionales para quienes la comunicación es una prioridad, pueden ser más recomendables unas mascarillas que otras. Según el artículo científico que publica el "Journal of Voice", las mascarillas quirúrgicas desechables tienen una influencia menor sobre las propiedades acústicas del habla que las FFP2, por ejemplo. "Este estudio apunta atenúa la frecuencia de la voz hasta los 4 decibelios y las FFP2 hasta los 12. En la pandemia siempre tiene que primar evitar la transmisión del virus, por lo que hay que utilizar la mascarilla que nos ofrezca la seguridad suficiente y que tenga la menor atenuación de sonido. En este caso, las quirúrgicas tienen una atenuación entre tres o cuatro veces menor que las FFP2", comenta.

Durante esta pandemia, los otorrinos han constatado un incremento de pacientes con problemas relacionados con la audición y vértigos y un aumento "bastante importante" de casos de acúfenos. "También hemos visto un aumento claro de casos de hipoacusias bruscas, que es una patología relativamente poco frecuente, que no sabemos si puede tener o no una asociación con el coronavirus. Lo que sí parece que tiene relación con el virus son las úlceras en la boca que describió por primera vez un especialista del King's College de Londres", afirma.

Galicia encadena una semana con los casos al alza y Vigo a la cabeza

La incidencia es la cuarta más baja de España con 77 casos de COVID por cada cien mil habitantes

PATRICIA PEDRIDO ■ Vigo

Vigo lidera los casos activos de COVID-19 de Galicia. El área que confluye en la ciudad olívica volvió ayer a registrar por tercer día consecutivo una subida en los infectados por el virus, hasta 625 (+10). Adelanta a la demarcación de A Coruña y Cee, que desde la primera ola se había mantenido a la cabeza.

Galicia, con 2.439 casos (+39), encadena una semana de crecimiento. Así pues, la incidencia acumulada (1A) por cada cien mil habitantes en las últimas dos semanas se sitúa en 76,95 casos, la cuarta más baja de España, con un índice por debajo de 100, al igual que Valencia, Baleares y Murcia. Mientras que la media española es de 200,9 casos.

La presión hospitalaria continúa estable: hay 182 (-2) internados por el virus, de los que 25 (-1) se hallan en estado crítico.

El Sergas detectó ayer 199 nuevos contagios, de los que 177 se confirmaron a través de pruebas PCR. Supone un ligero aumento con respecto a las jornadas anteriores (con 126, 165 y 158 positivos) y roza los 200 notificados el pasado sábado. No se registraron fallecimientos.

Sanidad alerta de un crecimiento "lento, pero constante" de los contagios

REDACCIÓN ■ Vigo

El Ministerio de Sanidad notificó ayer 9.663 contagios por coronavirus. La secretaria de Estado de Sanidad, Silvia Calzón, alertó ayer de un crecimiento "lento pero constante" de la transmisión del coronavirus.

Las comunidades con peores cifras son Navarra (436), Madrid (348) y País Vasco (358), que empeoran sus registros. Galicia está en 77. La cifra de fallecidos registrados en las últimas 24 horas se elevó a 126, con lo que 76.882 personas han fallecido desde el inicio de la pandemia. Y por tercer día bajó levemente el número de ingresados en hospitales: 9.724 frente a 9.795 de la jornada anterior.