



Su voz está en juego

Más de dos millones de españoles sufren algún trastorno que requiere la atención de un especialista. Y siete de cada diez casos de disfonía o ronquera.

Javier Táuler

Madrid. Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si, Do... No es sólo una sucesión de notas o una escala musical diatona. Es una de las máximas expresiones del ser humano: la voz. Algunos como Vicente Fuentes, catedrático de la Real Escuela Superior de Arte Dramático (Resad) y asesor de verso de la Compañía Nacional de Teatro Clásico, la califican como "el músculo del alma".

Un músculo conductor de ideas, emociones, sentimientos, que requiere de cuidados. Porque la voz no es algo exclusivo de los cantantes líricos como los tenores Plácido Domingo o Alfredo Kraus, la soprano Montserrat Caballé o de los vocalistas de pop-rock como Bono, Celine Dion o Mariah Carey.

La voz, ese sonido producido por el aparato fonador humano, es patrimonio de todos y todos hemos de velar por ella, porque es nuestra seña de identidad. "Debemos ser generosos en su cuidado", afirma el doctor Ignacio Cobeta, jefe de servicio de ORL del Hospital Ramón y Cajal. "Su uso correcto pasa en primer lugar por conocer las propias posibilidades. Además, hay que saber hacer inflexiones.

De esa manera se le puede sacar el máximo partido a las cuerdas vocales. También es importante adecuar el timbre a las capacidades de resonancia".

Podrían parecer cosas obvias, pero cerca de dos millones de españoles no tienen en cuenta estas medidas de protección. Según la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Patología Cérvico-Facial (Seorl), en España esa cifra corresponde a las personas que en nuestro país sufren algún tipo de trastorno de voz como disfonía o ronquera.

Posturas inadecuadas, tonos anormales o hablar por encima del ruido ambiente son algunos de los causantes de los trastornos. Bartolome Scola, jefe de servicio de ORL del Gregorio Marañón, señala que en el caso de los jóvenes una gran fuente de problemas son las actividades lúdicas en centros de ocio donde se superan los 80 ó 100 decibelios.

Por otro lado, en el caso de los adultos, Scola apunta que los profesores, locutores de radio o televisión o trabajadores que manejan productos tóxicos son profesionales de riesgo. Prueba de ello han sido las

Las 10 claves para mantener la buena salud de su laringe

Evite el ruido ambiente

Es lo que más perjudica la voz, puesto que obliga a hablar a un volumen por encima de dicho ruido.

No exceda sus límites

No se deben sobrepasar los límites propios del habla. Por norma general aguantamos cuatro horas al día hablando o dos cantando.

Utilice bien los recursos

Buena respiración, mantener un patrón de fonación suave, continuo y con articulación clara o relajar el cuello son algunos de ellos.

Evite tóxicos (tabaco)

El humo del tabaco es el principal tóxico. Provoca irritación y sequedad. Más de 4-5 pitillos inducen metaplastia de la mucosa.

Hidrátese bien

Las bebidas alcohólicas y la cafeína disminuyen la lubricación de las cuerdas vocales. Lo mejor es beber hasta 1,5 litros de agua al día.

Evite aclarados y tos

Son dos de las acciones más traumáticas para las cuerdas vocales y deben evitarse lo más posible.

Duerma y no grite

Menos de seis horas de sueño provocan cansancio vocal y predisponen a lesiones. Al igual que los gritos que pueden estimular nódulos.

Hable poco con laringitis

Cuando se tienen infladas las vías respiratorias superiores (catarros) se pueden producir hemorragias al usar la voz.

Haga ejercicio

Una buena salud general y ejercicio hacen que se tenga una mayor capacidad pulmonar, lo que facilita una mayor resistencia vocal.

Acuda al especialista

Las alteraciones de la voz que duran más de 15 días suelen reflejar cambios estructurales en las cuerdas vocales.

bajas por problemas de voz de Gemma Nierga, que estuvo apartada de su programa en la Ser, La Ventana, al ser operada por un quiste que le afectó al habla. O la presentadora de ¡Mira quién baila! Anne Igartiburu.

La Seorl señala seis señales de alerta de un posible trastorno de la voz en forma de pregunta. Si se da alguna de ellas, lo conveniente es acudir a un especialista. El cuestionario arroja los siguientes interrogantes. ¿Se ha vuelto recientemente su voz roca o áspera? ¿Siente a menudo la garganta áspera, dolorida o cansada? ¿Le supone un gran esfuerzo hablar? ¿Siente que tiene que aclararse la garganta constantemente? ¿Le pregunta la gente a menudo si está resfriado? ¿Ha perdido la capacidad de entonar notas agudas cuando canta? En cuanto a los tratamientos para la recuperación de la voz, los más usados son la rehabilitación (40%), cirugía (30%) y otros como reposo vocal o medicación (30%).