



Licenciado y Doctor en Medicina y Cirugía
Otorrinolaringólogo
NºCol:15-310/6679

Higiene de voz

La fuente de energía que genera la voz es el aire que emana de los pulmones, por eso, una correcta respiración (inspiración y espiración) y una postura adoptada que lo facilite, es vital para conseguir una voz óptima.

Las cuerdas vocales de un hombre durante la fonación vibran unas 90 veces por segundo y en la mujer lo hacen hasta 180 veces por segundo. Éste contacto tan repetitivo de los epitelios de las cuerdas vocales requiere que hagamos las pausas y descansos de voz tan necesarios. Al igual que hacemos pausas con puntos y comas cuando escribimos, también debemos hacerlo cuando hablamos. Una causa frecuente de disfonía es la alteración en la prosodia o ritmo del lenguaje.

El tono de la voz es otro factor importante en el cuidado del órgano fonatorio. Los niños pequeños carecen de retroalimentación auditiva, esto es, no adaptan el tono de su voz a los diferentes ambientes sonoros en los que se encuentran, siempre hablan en un tono alto, al igual que las personas con un déficit auditivo, teniendo más probabilidades de presentar lesiones orgánicas en las cuerdas vocales como nódulos o pólipos.

La saliva es para la laringe como el aceite para el motor del coche. Una buena lubricación es fundamental. Procure beber agua, pero sobre todo bebidas calientes con vapor de agua (infusiones, manzanilla, té), pues es el vapor lo que realmente hidrata la laringe. También es de gran utilidad hacer vahos con eucalipto.

Si padece una disfonía aguda y se ha quedado con una voz de muy mala calidad o incluso una afonía, independientemente de los fármacos que le podamos prescribir, la medida más eficaz para mejorar su voz en poco tiempo es hacer un reposo de voz absoluto: no hablar (durante al menos 72 horas).

Quedando a su entera disposición, reciba un afectuoso saludo,

HM Modelo
C/ Virrey Osorio 30, 15011 A Coruña

e-mail: fvazquez@drvazquezdelaiglesia.es
Telf: 981 147 320 / 695 960 619