



# LA VOZ

Sonido producido por la **vibración de las cuerdas vocales**, como consecuencia del **paso de aire a través de la laringe**.

Insertadas en sus cartílagos se alojan dos bandas de tejido muscular: las cuerdas vocales.

Al abrirse se respira, y al cerrarse se produce la fonación. Estas cuerdas vocales se tensan o distienden, produciendo sonidos agudos o graves.

Las cualidades de la voz son **intensidad** (volumen), **tonalidad o tono** (grave o agudo), y **timbre** (tonos agregados a la voz, característicos de cada persona, según su fisonomía).



## POR QUÉ SE PRODUCE LA DISFONÍA



La disfonía o ronquera, trastorno de las cuerdas vocales, provoca una emisión de voz de mala calidad. Cualquiera sea el motivo, las cuerdas no se juntan adecuadamente y la voz sale alterada.

Las disfonías se dividen en 3 grandes grupos: orgánicas, funcionales y psicógenas.

Si una disfonía se prolonga por más de 15 días, puede ser una señal de alerta para el paciente.

## Diagnóstico



Para estudiar la voz se emplean varios métodos como la exploración auditiva. Los buenos especialistas desarrollan aptitudes especiales que les permiten determinar, con sólo escucharla, si una persona presenta una alteración en la voz.

También existen estudios exploratorios para evaluar las vías aéreas superiores: laringe, cavidades paranasales, faringe y cuerdas vocales. La tecnología computarizada contribuye a realizar un examen de las cualidades fundamentales de la voz, es decir, algunos sonidos que debe tener la voz asociados al género y edad.

Y VOS...

¿CUIDÁS TU VOZ?

Previo a definir un plan de trabajo, se resume toda la información recolectada y se determina si es una voz de cualidades normales o si tiene alguna desviación en sus factores adecuados. En caso de detectarse alguna patología en las vías aéreas superiores, se debe determinar si es orgánica o funcional.

Los problemas de la voz no sólo se presentan en adultos, también en niños y adolescentes. Mientras más temprano sea el diagnóstico, antes podrá corregirse.

CUIDÁ TU VOZ





# RECOMENDACIONES

útiles



- ★ La respiración debe ser abdominal, no clavicular.
- ★ Evitar el ruido ambiente que fuerza a hablar en voz alta.
- ★ Eludir la contaminación ambiental (humo) y la irritación interna (alcohol).
- ★ El humo de tabaco es el tóxico más irritante, produce sequedad y es potencial cancerígeno para laringe y pulmón.
- ★ Evitar agotar todo el aire de los pulmones. Es frecuente ver a personas hablando con el cuello tenso, estirado, con las venas ingurgitadas.
- ★ Tomar agua suficiente, al menos 1,5 lt./día.
- ★ Bebidas alcohólicas y/o cafeína deshidratan el organismo, reduciendo la lubricación necesaria para las cuerdas vocales.

- ★ Evitar aclarar la garganta o toser con fuerza: son acciones traumáticas para las cuerdas vocales.
- ★ Dormir lo suficiente (7/8 horas)
- ★ Ante inflamación de las vías respiratorias superiores (gripe), se congestiona la mucosa de las cuerdas vocales. El uso de la voz en tales condiciones retrasa la curación y puede provocar lesiones permanentes como hemorragias o nódulos.
- ★ Realizar ejercicio: contribuye a una mayor capacidad pulmonar, ya que el aire es el elemento energético de la voz
- ★ Las alteraciones de la voz que se prolongan por más de 15 días pueden indicar una alteración estructural en las cuerdas vocales: acudir al especialista.