



Tratamientos logopédicos frente al problema

Educación de la voz y prevención de las diferentes disfonías

DISFUNCIONES DE NUESTRA VOZ QUE TIENEN SOLUCIÓN



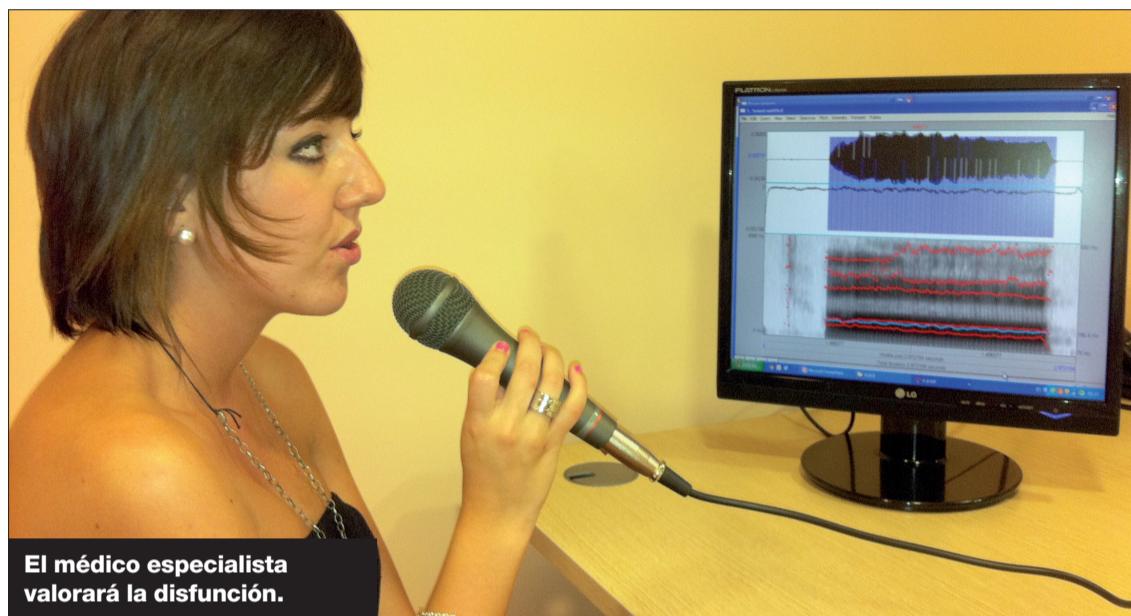
SALVADOR
BORRÁS SANCHIS
Psicòleg
Mestre d'Audició i
Llenguatge

¿QUÉ ES UNA DISFONÍA?

Una disfonía es un trastorno de la voz que se caracteriza por cambios en parámetros como el tono, la intensidad, la duración y la calidad vocal. Estas alteraciones pueden ser funcionales y transitorias debidas a un mal uso o técnica vocal insuficiente o, por el contrario, pueden estar relacionadas con alguna patología o problema orgánico como nódulos, pólipos, etc., con mayor repercusión sobre la salud de la persona.

¿A QUÉ SE DEBEN ESTAS ALTERACIONES EN LA VOZ?

El origen es muy variable pudiendo ser un problema únicamente funcional por abuso y mal uso vocal (gritar, hablar en exceso, forzar la voz, carraspear, etc.) o tener una causa orgánica (lesiones, infecciones, malformaciones, etc.). Las alteraciones orgánicas y funcionales van muchas veces unidas, así por ejemplo, los nódulos vocales, que son una de las patologías más frecuentes, están directamente relacionados con el abuso y mal uso de la voz, es decir, con una mala función, y, al mismo tiempo, conllevan un engrosamiento y cambios estructurales en las cuerdas vocales. Además, factores externos como alcohol, tabaco, contaminación, cambios bruscos de temperatura, incluso variables psicológicas como ansiedad y estrés van a ser, todos ellos, desencadenantes o favorecedores de la patología vocal.



El médico especialista valorará la disfunción.

¿A QUIÉN AFECTA MÁS LA DISFONÍA?

Las disfonías afectan a toda la población en general y a todas las edades, todos hemos sufrido o sufriremos algún trastorno en la voz, muchas veces transitorio y relacionado con algún esfuerzo o por un simple resfriado. Sin embargo, existen grupos con mayor riesgo de sufrir una disfonía, así por ejemplo, maestros, cantantes, comerciales y personas que hablan mucho en público en general, son candidatos a sufrir este tipo de trastornos. Son cada vez más frecuentes, además, las disfonías infantiles asociadas a ambientes ruidosos, a malos hábitos y a una sociedad cada vez más estresada. El envejecimiento normal y algunos cuadros degenerativos conllevan también deterioro en la voz.

¿DÓNDE DEBEMOS ACUDIR PARA TRATAR UNA DISFONÍA?

En primer lugar, y ante la sospecha de un cuadro disfónico moderado o permanente, debemos acudir al médico especialista en

otorrinolaringología para que explore y valore nuestra laringe. A partir de ahí debemos seguir las prescripciones médicas siendo conveniente y muy útil, en la mayoría de los casos, un tratamiento logopédico para rehabilitar la disfonía.

¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO LOGOPÉDICO DE LA DISFONÍA?

El tratamiento logopédico combina la rehabilitación de la voz mediante ejercicios de respiración, relajación, pero sobretodo de técnica vocal, más un programa de higiene vocal para controlar o reducir malos hábitos. Es necesario educar la voz tanto para rehabilitar las disfonías como para prevenirlas en población de riesgo. La intervención del logopeda es positiva tanto si la disfonía es funcional como orgánica, cada vez es más frecuente la intervención en preoperatorios para preparar al paciente de manera que una vez intervenido quirúrgicamente podamos avanzar mucho más rápido. En algunos casos, la

rehabilitación logopédica puede evitar una intervención quirúrgica, en otros no será posible por las características y evolución de la lesión, en cualquier caso, la terapia vocal va a ser, la mayoría de las veces, necesaria.

¿CUÁNTO DURA UN TRATAMIENTO LOGOPÉDICO?

Ello dependerá de las características de la disfonía, del tipo de disfunción y/o lesión asociada, de las características del paciente y del control de variables tanto internas como externas de la persona a tratar. En una disfonía funcional con o sin nódulos vocales, por ejemplo en una maestra de mediana edad, estimamos una media de 20 sesiones a lo largo de un curso escolar, en algunos casos incluso menos, todo dependiendo de la capacidad para controlar de forma paralela tanto la técnica vocal como la higiene de la voz.

¿Y CON LOS NIÑOS, ES MÁS O MENOS DIFÍCIL LA INTERVENCIÓN?

A los niños les cuesta un poco más entender la terapia de la voz,

sin embargo, desde nuestra experiencia, incluso con niños en edad infantil, observamos que cuando combinamos la logopedia con la modificación de conducta, más aún cuando la familia y el entorno educativo se implican, los avances son muy positivos, los niños son muy maleables y cuanto antes intervenimos tanto en la clínica como en su entorno, antes conseguimos su reeducación.

¿ALGUNOS CONSEJOS GENERALES PARA PREVENIR LAS DISFONÍAS?

En general, podemos prevenir las disfonías y sus consecuencias siguiendo unas normas básicas de higiene vocal como:

1. Evitar gritos y esfuerzos vocales, sobre todo cuando hay mucho ruido en el ambiente.
 2. Beber mucha agua para hidratar la laringe cuando estamos hablando.
 3. Limitar el tiempo de habla cuando notemos cansancio vocal o perdamos voz.
 4. No exponerse de forma continua a cambios de temperatura tanto frío como calor.
 5. Proteger la zona de la laringe de corrientes de aire frío.
 6. Evitar ambientes cargados de humo, polvo o sustancias químicas.
 7. No consumir sustancias irritantes y picantes, sobre todo si hay reflujo.
 8. Evitar el consumo de tabaco y alcohol.
 9. No beber ni demasiado frío ni demasiado caliente.
 10. Evitar el carraspeo y las producciones vocales cuando hacemos un esfuerzo físico.
- Y, evidentemente, acudir a los profesionales tanto médicos como terapeutas cuando sospechemos de cualquier alteración en el aparato fonador, para que nos indiquen los pasos a seguir.

**LOGOPEDIA
PSICOLOGÍA
FORMACIÓN
TALLERES
ESTIMULACIÓN
NUEVAS
TECNOLOGÍAS**


**ORTOFON
CLINIC S.L.**


EXPERIENCIA, PROFESIONALIDAD E INNOVACIÓN
AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD

**NIÑOS
ADOLESCENTES**

**ADULTOS
TERCERA EDAD**

C/ Músico Enrique Casanova, 12-A. Entresuelo 2º - 46870 Ontinyent (Valencia)
<http://www.logopedapsicologia.com/centros-ortofon-2/en-valencia/ortofon-clinic/>
 Tel: 96 071 31 63 - 676 867 507 E-mail: ortofonclinic@gmail.com