



## Hoja de información del NIDCD | **Voz, habla y lenguaje**

# Cuidando su voz

### ¿Qué es la voz?

El sonido de la voz se produce por la vibración de las cuerdas vocales, que son dos bandas de tejido muscular liso que se encuentran en la laringe, una delante de la otra. La laringe se encuentra entre la base de la lengua y la parte superior de la tráquea, que es el conducto a los pulmones (ver la imagen).

Cuando no está hablando, las cuerdas vocales están abiertas para que pueda respirar. Sin embargo, cuando llega el momento de hablar, el cerebro organiza una serie de sucesos. Las cuerdas vocales se juntan mientras el aire de los pulmones pasa haciéndolas vibrar. Las vibraciones producen ondas sonoras que viajan a través de la garganta, la nariz y la boca. Estas estructuras del cuerpo actúan como cavidades resonantes para modular el sonido. La calidad de su voz (su timbre, volumen y tono) está determinada por el tamaño y la forma de las cuerdas vocales y las cavidades resonantes. Por eso las voces de las personas suenan tan diferentes.

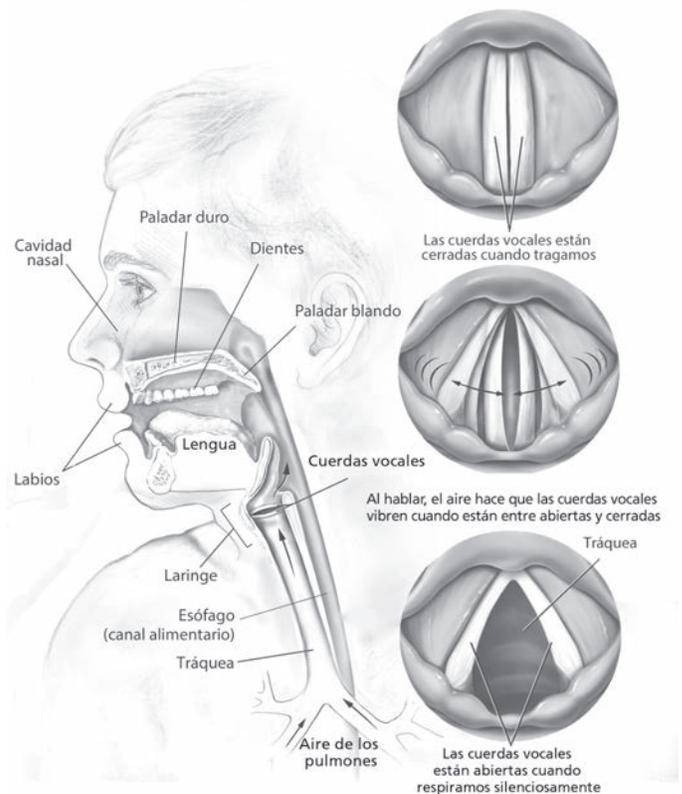
Muchas personas usan la voz para el trabajo. Cantantes, profesores, médicos, abogados, enfermeras, vendedores y conferencistas se encuentran entre los que imponen grandes exigencias a sus voces. Esto los pone en riesgo de desarrollar problemas de la voz. Los expertos calculan que 17.9 millones de adultos en los Estados Unidos tienen problemas con su voz. Algunos de estos trastornos se pueden evitar si cuida su voz.

### ¿Cómo puedo saber si mi voz no está sana?

Si responde que "sí" a cualquiera de las siguientes preguntas, es posible que tenga un problema de voz:

- ▶ ¿Su voz se ha vuelto ronca o áspera?
- ▶ ¿Ha perdido la capacidad de cantar ciertas notas altas?

Las estructuras involucradas en la producción de la voz y del habla



- ▶ ¿Su voz de pronto suena más grave o profunda?
- ▶ ¿Su garganta a menudo se siente como si estuviera en carne viva, adolorida o tensa?
- ▶ ¿Hablar se ha convertido en un esfuerzo?
- ▶ ¿Se encuentra que tiene que despejar la garganta repetidamente?

Si cree que tiene un problema de voz, consulte a un médico para determinar la causa subyacente. Los otorrinolaringólogos son médicos que se especializan en enfermedades o trastornos de los oídos, la nariz y la garganta, y que mejor pueden diagnosticar un trastorno de la voz. El otorrinolaringólogo puede referirlo a un patólogo del habla-lenguaje, que puede ayudarle a mejorar la forma en que usa su voz.

## ¿Qué causa los problemas de voz?

Las causas de los problemas de voz incluyen:

- ▶ infecciones de las vías respiratorias superiores;
- ▶ inflamación causada por reflujo gastroesofágico (a veces llamado reflujo de ácido gástrico, acidez estomacal, o enfermedad por reflujo gastroesofágico—ERGE);
- ▶ mal uso o uso excesivo de la voz;
- ▶ crecimientos en las cuerdas vocales, como nódulos vocales o papilomatosis laríngea;
- ▶ cáncer de laringe;
- ▶ enfermedades neurológicas (como disfonía espasmódica o parálisis de las cuerdas vocales);
- ▶ trauma psicológico.

La mayoría de los problemas de la voz pueden revertirse tratando la causa subyacente o mediante una variedad de tratamientos conductuales y quirúrgicos.

## Hábitos saludables para cuidar su voz

Manténgase hidratado:

- ▶ Beba mucha agua, especialmente cuando está haciendo ejercicio.
- ▶ Si toma bebidas con cafeína o alcohol, equilibre las tomando mucha agua.
- ▶ Tome siestas vocales, descanse la voz durante el día.
- ▶ Use un humidificador en su hogar. Esto es especialmente importante en invierno o en climas secos. Se recomienda un treinta por ciento de humedad.
- ▶ Evite o limite el uso de medicamentos que pueden reseca las cuerdas vocales, incluyendo algunos medicamentos para el resfriado común y las alergias.

Si tiene problemas de voz, pregúntele a su médico qué medicamentos serían los más adecuados para su caso.

Mantenga un estilo de vida y una dieta saludables:

- ▶ No fume y evite el humo de segunda mano. El humo irrita las cuerdas vocales. Además, el cáncer de las cuerdas vocales se ve con mayor frecuencia en las personas que fuman.
- ▶ Evite comer alimentos picantes. Los alimentos picantes pueden hacer que el ácido estomacal suba a la garganta o el esófago, provocando acidez estomacal o reflujo crónico.
- ▶ Incluya muchos cereales integrales, frutas y verduras en su dieta. Estos alimentos contienen vitaminas A, E y C. También ayudan a mantener saludables las membranas mucosas que recubren la garganta.
- ▶ Lávese las manos con frecuencia para evitar un resfrío o la gripe.
- ▶ Descanse lo suficiente. La fatiga física tiene un efecto negativo en la voz.
- ▶ Haga ejercicio regularmente. El ejercicio aumenta la resistencia y el tono muscular. Esto ayuda a que tenga una buena postura y mejora la respiración, que son necesarias para hablar correctamente.
- ▶ Si tiene acidez estomacal crónica (enfermedad por reflujo gastroesofágico o ERGE) hable con su médico sobre los cambios en la dieta o los medicamentos que pueden ayudar a reducir los brotes.

- ▶ Evite los enjuagues bucales o para hacer gárgaras que contengan alcohol o productos químicos irritantes.
- ▶ Evite el uso de enjuagues bucales para tratar el mal aliento persistente. La halitosis (mal aliento) puede ser el resultado de un problema que el enjuague bucal no puede curar, como infecciones de bajo grado en la nariz, los senos nasales, las amígdalas, las encías o los pulmones, así como el reflujo de ácido gástrico.

Use su voz sabiamente:

- ▶ Intente no maltratar la voz. Evite hablar o cantar cuando su voz está ronca o cansada.

- ▶ Descanse su voz cuando esté enfermo. La enfermedad pone un estrés adicional en su voz.
- ▶ Evite utilizar los extremos de su rango vocal, como gritar o susurrar. Hablar demasiado alto o demasiado bajo puede enfatizar su voz.
- ▶ Practique buenas técnicas de respiración al cantar o hablar. Apoye su voz con respiraciones profundas desde el pecho (diafragma) y no confíe solo en su garganta. A los cantantes y oradores a menudo se les enseñan ejercicios que mejoran este tipo de control de la respiración. Hablar desde la garganta, sin sostener el aliento, pone una gran presión sobre la voz.
- ▶ Evite sostener el teléfono entre la cabeza y el hombro cuando hable. Sostener el teléfono así durante periodos prolongados puede causar tensión muscular en el cuello.
- ▶ Considere usar un micrófono cuando sea apropiado. En entornos relativamente estáticos, como áreas de exhibición, aulas o salas de ejercicios, un micrófono liviano y un sistema de amplificación o altavoz pueden ser de gran ayuda.
- ▶ Evite hablar en lugares ruidosos. Tratar de conversar por encima del ruido produce tensión en la voz.
- ▶ Contemple la idea de recibir terapia de voz. Un patólogo del habla-lenguaje con experiencia en el tratamiento de problemas de la voz puede enseñarle cómo usar su voz de manera saludable.

## ¿Qué investigaciones se están llevando a cabo sobre la voz?

El Instituto Nacional de Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD) apoya las investigaciones que incluyen estudios de laboratorio para comprender las enfermedades y los tipos de estrés que pueden dañar la voz, y la investigación clínica para probar nuevas formas de diagnosticar, tratar o curar los trastornos de la voz.

Los científicos están investigando cómo el cerebro controla los músculos y nervios de la laringe y la lengua, y cómo estas estructuras se mueven para producir el habla. Esta información puede ayudar a otros científicos a diseñar mejores tratamientos para afecciones que

pueden dañar la voz, como la parálisis de las cuerdas vocales y la disfonía espasmódica. También puede ayudar a los investigadores a diseñar nuevas estrategias de rehabilitación para mejorar la calidad de vida de las personas que padecen trastornos graves de la voz.

Otra área de interés para los investigadores es el desarrollo de tejidos de reemplazo para reparar las cuerdas vocales dañadas. Los científicos financiados por el NIDCD están probando materiales biológicos y artificiales y tecnologías de células madre que con el tiempo puedan usarse para diseñar nuevos tejidos de cuerdas vocales, así como métodos para estimular el recrecimiento de nervios para tratar la parálisis de la laringe.

Los investigadores también están buscando nuevas formas de evaluar los trastornos vocales y probando nuevos métodos de terapia de la voz para personas con crecimientos en las cuerdas vocales. Continúan explorando formas de prevenir la formación de cicatrices en las cuerdas vocales después de una lesión y de tratar las cicatrices vocales cuando ocurren. Otros estudios de investigación en curso tienen como objetivo comprender los mecanismos de la papilomatosis respiratoria recurrente causada por el VPH (virus del papiloma humano) y desarrollar nuevos tratamientos farmacológicos para el trastorno.

Las nuevas técnicas para combatir la debilidad de los músculos laríngeos relacionada con la edad tienen el potencial de prevenir los trastornos de la voz en la población que envejece. Algunos resultados recientes de los investigadores financiados por el NIDCD mostraron que, en un modelo animal de la voz avejentada, los ejercicios de entrenamiento vocal ayudaron a que los músculos de la laringe se mantuvieran fuertes.

Debido a que los maestros tienen una incidencia elevada de trastornos vocales, el NIDCD está apoyando el desarrollo de un portal educativo en línea para maestros para apoyar los comportamientos saludables y proteger sus voces. El NIDCD también está apoyando la investigación sobre la eficacia de la educación para maestros sobre la higiene de la voz y la capacitación en la producción de la voz.



National Institute on  
Deafness and Other  
Communication Disorders



## ¿Dónde puedo obtener más información sobre la voz y los trastornos de la voz?

El NIDCD mantiene un directorio de organizaciones que ofrecen información sobre los procesos normales y los trastornos de la audición, el equilibrio, el gusto, el olfato, la voz, el habla y el lenguaje. Para hacer una búsqueda en el directorio, visite el sitio web del NIDCD en <https://www.nidcd.nih.gov/directory>. Actualmente, el directorio está disponible solamente en inglés.

### El NIDCD también tiene las siguientes hojas de información sobre voz, habla y lenguaje:

- ▶ Disfonía espasmódica
- ▶ Papilomatosis respiratoria recurrente o papilomatosis laríngea
- ▶ Parálisis de las cuerdas vocales
- ▶ Ronquera

Visite el sitio web del NIDCD en <https://www.nidcd.nih.gov> para leer, imprimir o descargar las hojas de información.

Para más información, comuníquese con nosotros al:

#### Centro de Información del NIDCD

1 Communication Avenue

Bethesda, MD 20892-3456

Número de teléfono gratuito: (800) 241-1044

Número gratuito TTY: (800) 241-1055

Correo electrónico: [nidcdinfo@nidcd.nih.gov](mailto:nidcdinfo@nidcd.nih.gov)

<https://www.nidcd.nih.gov>

 Síguenos en Twitter @NIDCD

El NIDCD apoya y lleva a cabo investigaciones científicas y capacitación de profesionales para la investigación sobre los procesos normales y los trastornos de la audición, el equilibrio, el gusto, el olfato, la voz, el habla y el lenguaje. También ofrece al público información de salud basada en descubrimientos científicos.



#### Cuidando su voz

Publicación de NIH. 14-5160 S

Actualizada en marzo de 2021