

Cuidado de la voz y la garganta

C

uidar la voz es hacer un buen uso de la respiración, de las cuerdas vocales junto con las estructuras de la boca: maxilares, labios, lengua, dientes y el velo del paladar.

Los problemas más frecuentes que encontramos en las cuerdas vocales, son la **afonía** o pérdida de la voz, y la **disfonía**, que da diversos síntomas; los más habituales son molestias a la hora de hablar, voz ronca, falta de fuerza o volumen en la voz o dolor.

Cualquier persona puede sufrir una disfonía en algún momento de su vida, ya sea en la infancia, adolescencia o de adulto. Sin embargo las personas que utilizan mucho su voz como por ejemplo los profesores o monitores de deportivos, tele-operadores, cantantes, actores, locutores o políticos, presentan una probabilidad más alta de padecer una patología vocal causada por el uso constante de su voz.

Las disfonías pueden aparecer por causas diversas, habitualmente suelen ser de origen funcional (vamos a comentar éstas) y deberse a un mal uso y/o abuso vocal. Aunque también pueden darse debido a causas neurológicas.

Llegando el otoño llega el frío, en los espacios cerrados se caldean los ambientes con aire caliente lo que lleva a contrastes de temperatura con el exterior y donde los agentes infecciosos

proliferan aumentando el riesgo de resfriados, de irritación de garganta y de voz.

El mecanismo de protección natural de estos tejidos orales y garganta es **la saliva**. Las mucosas del cuerpo tienen que tener moco, el moco de las mucosas orales se lo proporciona la saliva: mucinas y glucoproteínas, que son como un aceite, una barrera que las protege, además de mantener las cuerdas vocales lubricadas y que vibren correctamente.

La utilización de algunos fármacos puede disminuir el flujo salival y tener efecto en las cuerdas vocales.

Cuando respiramos por la boca hay disminución de la cantidad de saliva, se seca, lo que se traduce en menor protección de todos los tejidos blandos de la boca, que junto con la agresión de la entrada del aire sucio, seco y contaminado, inflama las mucosas de la boca y en especial las cuerdas vocales. Podemos tener sensación de sequedad (sobre todo en la noche), picor o irritación en la garganta, necesidad de toser o carraspear para aclarar la garganta y por ello problemas de voz.



Además la respiración oral es una causa importante de reflujo gástrico que a su vez provoca irritación e inflamación en cuerdas bucales y demás estructuras orales.

Darse cuenta de como respiramos es difícil, ya que la respiración no esta regulada por el sistema nervioso somático (vida consciente y voluntaria), sino que está regulada por el sistema nervioso autónomo, que es el automático, inconsciente, involuntario.

Pero hay una forma de saber como respiramos: cuando dormimos tenemos que tener los labios cerrados, si se abren 1 mm. ya estamos respirando por la boca. Roncar, la halitosis (mal aliento sobre todo por la mañana), sinusitis, rinitis, otitis, las amígdalas inflamadas, infección las encías, o los pulmones, caries, gingivitis, periodontitis, alteración postural, son otros indicadores de respiración bucal. Fumar es también un patrón de respiración por la boca. Además el humo produce combustión, calor, sequedad, toxicidad e irritación al pasar por las cuerdas vocales.

Como dijo el médico griego Hipócrates "lo primero es no hacer daño". Algunas recomendaciones básicas que siguen esta premisa para tener en cuenta en el día a día:

- Respirar por la nariz.
- Beber Agua: de seis a ocho vasos diarios y evitar bebidas alcohólicas, con cafeína o carbonatadas.
- No fumar.
- No forzar la voz: en cuanto a volumen, no gritar y evitar ambientes ruidosos.
- Hacer descansos de la voz. Su uso continuado por profesionales de la voz, hace recomendable practicar el silencio. Las cuerdas vocales son músculos que pueden "cansarse" si se ejercitan constantemente sin descanso.
- En caso de molestias: evitar toser o carraspear, ya que, con esto podemos dañar aún más la garganta y las cuerdas vocales.
- Cuidar la boca: para evitar enfermedades orales, perdidas dentales,...
- Dormir 6-8 horas ayuda a la recuperación el cansancio vocal y salud general.
- Un estilo de vida saludable, y evitar el estrés: puede provocar la contracción de la musculatura del cuello y las cuerdas vocales, así como los músculos usados para la respiración y la postura. Hacer ejercicio regularmente.

Si los problemas persisten, y no es algo aislado, tiene alguna molestia, se le seca la boca o la garganta, ronca o nota que respira por la boca, ya es momento de una visita clínica donde se hace una evaluación funcional, salival y de tejidos.

JOSE IGNACIO ZALBA

Dentista Posturólogo

Centro Avanzado en Prevención

www.capdental.net



PHB

imprescindibles

Siente
el *cuidado*
completo
de tu boca
con los
3 pasos de
PHB

1
CEPILLA

2
PERFECCIONA

3
COMPLETA

