Descargado el: 13-09-2026 ISSN 1727-897X

CARTA AL DIRECTOR

# Consejos útiles para la profilaxis de las disfonías

# Useful tips for prophylaxis of dysphonia

Mirelys Haimé Seijo Vázquez[1] Ana Lidia Suárez Denis[2]

[1] Policlínico Comunitario Docente Favio Di Celmo, Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba, CP: 55100
[2] Universidad de Ciencias Médicas, Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba, CP: 55100

**Cómo citar este artículo:**
Seijo-Vázquez M, Suárez-Denis A. Consejos útiles para la profilaxis de las disfonías. **Medisur** [revista en Internet]. 2017 [citado 2026 Sep 13]; 15(2):[aprox. 2 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3311

**Aprobado: 2017-03-13 16:15:07**

**Correspondencia:** Mirelys Haimé Seijo Vázquez. Universidad de Ciencias Médicas. Cienfuegos. metf6705@ucm.cfg.sld.cu

Sr. Director:

Deseamos compartir con Ud. algunas consideraciones sobre el cuidado de la voz, teniendo en cuenta que el uso irracional de esta en la comunicación oral ha adquirido una relevancia extraordinaria dentro de las diferentes profesiones que la utilizan como instrumento de trabajo.

Los trastornos de la voz se clasifican en tres grandes síndromes: síndrome de disresonancia, síndrome de distonalidad y síndrome de disfonías, este último está dado por un conjunto de síntomas y signos cuya característica fundamental es la modificación patológica del timbre vocal; pertenecen a este síndrome las afonías, en la que existe ausencia total de la voz y las disfonías que son alteraciones patológicas del timbre vocal.[1]

La voz está íntimamente relacionada con la psiquis del individuo, mediante ella se expresa la afectividad, la sensibilidad y las emociones, las cuales permiten reflejar la individualidad fisiológica y psicológica del individuo. De ahí que cualquier afectación en esta esfera puede ocasionar una alteración e impedir el cumplimiento del trabajo del profesional.

En el arte y el magisterio, por ejemplo, la voz además de ser el vehículo que facilita las relaciones sociales, deviene en instrumento de trabajo de cuya calidad depende en gran medida su eficacia comunicativa. Por otra parte, el uso prolongado e intenso de la voz y el incumplimiento de las medidas profilácticas para su conservación, hacen que el individuo este más propenso a padecer de disfonías profesionales, lo que repercute desfavorablemente en el contacto psicológico que existe entre el profesional y su contraparte.

En múltiples estudios se ha determinado la importancia de la voz en aquellos profesionales que la utilizan como principal herramienta de trabajo, incluidos los profesores, quienes se encuentran durante varias horas al día usando su voz para transmitir el conocimiento dentro del aula, muchas veces en condiciones poco óptimas para un desempeño efectivo.[2]

Se considera también la voz un instrumento de trabajo fundamental de todos los profesionales de la salud, tanto en aquellos encargados de la formación de las nuevas generaciones de médicos, estomatólogos, enfermeros y tecnólogos, como en los que interactúan con los pacientes desde la función asistencial.

Para que el profesional de la voz evite las disfonías debería tener en cuenta una serie de precauciones para evitar la irritación y desgaste útil de las cuerdas vocales, aún en situaciones en que no haga uso de la voz, las que serían de gran utilidad, dentro de ellas:

1- Actuaciones preventivas en el nivel conceptual, que ofrecen una base sobre el funcionamiento y la higiene vocal.

2- Acciones a nivel procedimental, centrado en la enseñanza de la técnica vocal (posición, respiración, relajación, resonancia, vocalización, etc.).

3- Actuaciones a nivel ecológico, relacionado con el uso de la voz en el aula.

Mencionaremos entonces, aquellos consejos que son de fácil aplicación y no por ello menos eficaces para mantener la salud vocal y así evitar las disfonías:

- Los profesionales de la voz deberán consultar a la foniatra dos veces al año si se sienten bien y tantas veces como sea necesario si presenta alguna sintomatología vocal.
- Practicar habitualmente ejercicios o gimnasia respiratoria para concientizar en profundidad, la técnica más apta para aplicarla coordinadamente durante la fonación.
- No deberá hacer uso prolongado de la voz en situaciones de labilidad (episodios catarrales, laringitis, congestión nasal).
- Se debe observar una higiene alimenticia regular, sin excesos calóricos, como también evitar las comidas copiosas, muy condimentadas, calientes o muy frías. Llevar a cabo una alimentación sana y equilibrada favorece el buen funcionamiento y evacuación intestinal.
- Erradicar los hábitos tóxicos de cigarro, alcohol, ambientes cargados de humo o muy caldeados, los cambios bruscos de temperaturas, la ingestión de alimentos que provoquen reacciones alérgicas.
- Evitar ambientes contaminados con humo, polvo, cambios termales o condiciones atmosféricas desfavorables.
- Reducir al máximo las situaciones de

agotamiento nervioso, la falta de sueño, el descontrol emotivo, el stress. Intentar ajustarse a una vida regular, al logro del equilibrio personal y al autocontrol mental.

- No utilizar profesionalmente la voz durante procesos inflamatorios agudos del aparato fonador.
- Controlar enfermedades de base, como procesos alérgicos, digestivos, estomatológicos, que guarden relación con las disfonías por tener un foco infeccioso que puede provocar una laringitis.

Por último, sería aconsejable que todos los profesionales de la voz que laboran en las ciencias médicas, modifiquen de inmediato cualquier actuación que conduzca a alteraciones vocales, efectuando cambios positivos y permanentes para evitar las disfonías; el más recomendado es adquirir la técnica vocal adecuada, lo que se traduciría en menor afectación en el transcurso de su ejercicio docente o asistencial en las ciencias médicas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ivaris Lami L, Fernández Collazo L, Ferrer Sarmiento A, López Betancourt M, Capó Alonso MT, Regal Cabrera N, et al. Logopedia y Foniatría. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008.

2. Castillo A, Casanova C, Valenzuela D, Castañón S. Prevalencia de disfonía en profesores de colegios de la comuna de Santiago y factores de riesgo asociados. Cienc Trab [revista en Internet]. 2015 [ cited 10 Mar 2016 ] ; 17 (52): [aprox. 20p]. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492015000100004.