

# PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ

## INDICE:

1. [Frasas que ayudan a comprender el tema.](#)
2. [Características de la voz.](#)
3. [Conceptos anatómicos de la formación de la voz.](#)
4. [Conceptos fisiológicos sobre la voz.](#)
5. [Curiosidades relacionadas con el tema.](#)
6. [Como se explora la voz y como se visualiza su formación.](#)
7. [Metodo Actual de Video.](#)
8. [Enfermedades más comunes y habituales.](#)
9. [Conservación de la voz . Mecanismos más apropiados.](#)
10. Iconografía (fotografías).
  - o [Imagen 1,2,3,4](#)
11. Video
  - o [Video Grupo-1](#)
  - o [Video Grupo-2](#)
12. [Bibliografía](#)

## FRASES QUE AYUDAN A COMPRENDER EL TEMA:

- La voz es un capital; mejor conservarlo. Usemos y trabajemos solo con el interes de este capital.
- La voz es la base del lenguaje
- La voz es la esencia del canto
- Sin voz no habría comunicación, porque no habría palabra.
- La voz con la palabra adquiere cuerpo y con el canto se enaltece, se espiritualiza, adquiere alma.
- La voz es el instrumento más rápido, claro, y preciso, de la comunicación de nuestros pensamientos, sensaciones y sentimientos.
- La voz es una herramienta fundamental de nuestro trabajo.
- Nuestra voz nos delata, en ella esta anotado nuestro *sexo, edad, estado de ánimo, personalidad* y etc.

## CARACTERÍSTICAS DE LA VOZ

La emisión de la voz se mide mediante tres parámetros básicos:

1. **Intensidad:** son los decibelios los que miden dicha intensidad. Se determinan las voces fuertes o flojas.
2. **Tono** o frecuencia de la voz. Se mide mediante ciclos por segundo o hertz. Se determinan de este modo las voces graves o agudas.
3. **Timbre:** Determina las características propias de la voz. Son los armónicos. Así tenemos voces metálicas, voces apagadas, etc. Las cavidades de resonancia determinan en parte el timbre de la voz

## CONCEPTOS ANATÓMICOS DE LA FORMACIÓN DE LA VOZ

La laringe es un órgano que se encuentra en la zona media del cuello y es delimitado por unos cartílagos, que en su interior engloban unos músculos.

Las cuerdas vocales son unos pequeños músculos que se encuentran dentro de la laringe. Son dos músculos de unos pocos milímetros de longitud, entre 9 y 11 milímetros.

En las imágenes se puede comprender perfectamente como es nuestra laringe, responsable de la producción y emisión de la voz.



Nuestra laringe se divide en tres zonas:

- Supraglotis: Por encima de las cuerdas vocales. Es la parte responsable de confeccionar el timbre y la calidad de la voz, es para entendernos, la que confecciona lo que entendemos por voz.
- Glotis: Es el espacio que se halla entre las cuerdas vocales
- Subglotis: Es la zona situada por debajo de las cuerdas vocales, su continuación es la tráquea.

## CONCEPTOS FISIOLÓGICOS SOBRE LA VOZ

La voz se produce de modo muy simple, (simil: igual como sale la música de un instrumento de viento). Es una corriente de aire que asciende por un tubo (tráquea), y de modo súbito se estrecha (cuerdas vocales).

El estrechamiento hace que el aire produzca la vibración de las cuerdas vocales, pero la emisión de la voz, se debe a la acción coordinada de una infinidad de músculos y órganos; abdomen, torax, cuello, cara. Sabemos que la expulsión de aire por parte de los pulmones alcanza en la zona inferior de las cuerdas vocales, una presión de 7 centímetros de agua en las conversaciones normales.

Las cavidades de resonancia son indispensables para la emisión de la voz. Estas cavidades empiezan en la región subglótica y de modo ascendente son la parte baja de la faringe (hipofaringe), la cavidad bucal, paladar, los senos paranasales, la

rinofaringe, entre las cavidades más importantes.

Estas cavidades de resonancia son determinantes para nuestra voz. Todo el mundo nota la diferencia entre un piano de pared y un piano de cola por ejemplo.

## **CURIOSIDADES RELACIONADAS CON EL TEMA**

- Los maestros es el colectivo que más bajas laborales padecen por problemas de la voz.
- El 42 % de los maestros (colectivo bien estudiado), han sufrido una vez en su vida o más, alguna patología de la voz (disfonía).
- Los niños entre 5 y 15 años, un 20%, sufre algún tipo de disfonía.
- Los formantes determinan diferencias del timbre de la voz.
- Fue en 1884, que un médico español Dr.: Manuel Garcia, descubrió mediante unos espejos colocados dentro de la boca y ayudado por los reflejos del sol, podía visualizarse nuestra laringe; así nació la llamada laringoscopia.
- El tamaño de la laringe en el hombre es mayor que la de la mujer, y junto con factores hormonales, y otros, determinan las características de la voz masculina y femenina.
- El primer simposium sobre el estudio de la voz, fue en New York, en 1972.
- La primera fundación para el estudio de la voz, fue creada por el Dr.. Wilbur James Gould.
- El ser humano adulto, respira 18 veces minuto ( en condiciones normales ); el recién nacido, unas 20 veces por minuto; y a los 3 años, unas 25 veces por minuto.
- El hombre adulto, inhala por minuto 7 litros de aire; siendo la capacidad respiratoria de 4,5 litros en el hombre y 3,5 en la mujer.

## **COMO SE EXPLORA LA VOZ Y COMO SE VISUALIZA SU FORMACIÓN:**

La Exploración clásica es la laringoscopia.

Tipos de laringoscopia:

- Indirecta: es la que se usa actualmente en la mayoría de ambulatorios.
- Directa: debe realizarse en quirófano y con el paciente anestesiado

## **METODO ACTUAL: VIDEO-LARINGO-ESTROBOSCOPIA.**

Es el método más fiable, actual, moderno, sin equivocaciones, y comprobable, ya que se graba la exploración ,mediante vídeo .

**Definición:** Se coloca un micrófono y cuando el paciente fona ( pronuncia la e o la i ) se activa la estroboscopia; la luz ilumina las cuerdas vocales y la frecuencia de la luz estroboscópica se desfasa unos dos herz de la vibración, y es cuando el médico explorador visualiza de modo lento, los movimientos ondulatorios de las vibraciones

de las cuerdas vocales.

### **Ventajas de la video-laringo-estroboscopia:**

1. Método de exploración fácil (sin ningún tipo de anestesia) o simplemente con ligera anestesia local.
2. Mecanismo legal de certeza diagnóstica; puede revisarse siempre que se quiera y no caben conjeturas.
3. Método de estudio para los logopedas ([Ver tema de Rehabilitación de la voz](#)).
4. Método que permite corroborar la corrección de un acto quirúrgico.
5. Método que permite observar la eficacia de una rehabilitación logopédica.
6. Método que define bien las *disfonías funcionales*, de las *disfonías orgánicas*.
7. Método que permite diagnosticar entre **lesión maligna y benigna**.
8. Método de confianza de cara al paciente, ya que entiende muy bien el porque del tratamiento.



[Video 1.1 Laringe normal de hombre. \(1,3Mb formato AVI\)](#)



[Video 1.2 Laringe normal de mujer. \(1,1Mb formato AVI\)](#)

### **ENFERMEDADES MAS COMUNES Y HABITUALES:**

La causa más frecuente de las personas es que el trastorno de la voz se produzca en el curso de un resfriado, sobreviniendo la *laringitis* con su *disfonia*.

Dentro de las disfonías tenemos dos grandes clasificaciones:

- Disfonías funcionales: La causa del trastorno no se encuentra de modo evidenciable dentro de los componentes de la laringe y entre ellos las cuerdas vocales.
- Disfonías orgánicas: Es cuando se aprecia una lesión dentro de la laringe, hallándose principalmente en las cuerdas vocales.

Dentro de las lesiones más habituales tenemos: *nódulos* , *pólipos*, *edemas*, *quistes*, *diversas laringitis*.



[Video 2.1 Nódulos. \(1,1Mb formato AVI\)](#)



[Video 2.2 Pólipos. \(1,1Mb formato AVI\)](#)



[Video 2.3 Falta de cierre de cuerdas. \(1,7Mb formato AVI\)](#)



[Video 2.4 Paresias y parálisis de cuerdas. \(1,2Mb formato AVI\)](#)



[Video 2.5 Cancer de laringe \(carcinomas\). \(1,2Mb formato AVI\)](#)

## **CONSERVACIÓN DE LA VOZ MECANISMOS MÁS APROPIADOS:**

Posiblemente podríamos enumerar largas listas de cuidados y de métodos personales o copiados de nuestros abuelos , otros familiares o conocidos; posiblemente todos ellos tengan su porqué y ser útiles para determinadas personas y en determinados momentos.

Básicamente son dos:

1. **Correcta respiración nasal**
2. **Correcta relajación muscular**

La respiración nasal es la que condiciona el aire que respiramos, y al pasar este a través de la laringe y en contacto con las cuerdas vocales no las daña.

[\(ver tema: respiración nasal\).](#)

La correcta relajación muscular es la responsable de evitar los sobreesfuerzos que puedan realizar los músculos laríngeos y evitar así el posible daño de las cuerdas vocales.

[\(ver tema: Logopedia: rehabilitación de la voz\).](#)



[Para consultar bibliografía](#)

