

2.7. Disfonía. Afonía

La **disfonía** es la dificultad para producir sonidos al hablar o un cambio en el tono o calidad de la voz. La voz puede sonar débil, chillona o ronca (ronquera). La **afonía** es la pérdida total de la voz.

Las causas más frecuentes son las laringitis o la inflamación de la laringe (lugar donde se encuentran las cuerdas vocales). Suelen estar provocadas por un resfriado común (virus), un mal uso de la voz (como gritar o cantar fuerte), respirar sustancias irritantes o por el consumo de tabaco o alcohol, el llanto o gritos excesivos en los niños o también, con menor frecuencia, el reflujo gástrico (ácido del estómago que irrita la laringe). En ocasiones la inflamación puede derivar en verdaderas lesiones de las cuerdas vocales, como nódulos, pólipos o granulomas de contacto.

Por lo general, se suelen curar en unos días, pero algunas personas, por su profesión (profesor, músico, vendedor, etc.) tienen más riesgo de padecerlas y deben cuidarse especialmente.



¿Qué puede hacer?

- **No fume.** Cualquier día y cualquier motivo es bueno para dejar de fumar.
- **Beba a sorbos con mucha frecuencia.**
- **Evite:**
 - Las bebidas muy frías o muy calientes y las comidas picantes.
 - El alcohol.
 - Los ambientes cargados de humo, polvo o gases de productos irritantes.
 - El aire seco. Puede humedecer el ambiente con un vaporizador.
- **Hable pausadamente** y utilice poco la voz. Hable menos y siempre en un tono e intensidad moderados. Evite gritar, susurrar, cantar, reír fuerte. **No aclare la voz (el «ejem...»)**, **ni carraspee fuerte.** Esto aumenta la inflamación de las cuerdas vocales.
- **Evite:**
 - Hablar por encima de un ambiente ruidoso.
 - Hablar durante el esfuerzo o el ejercicio físico.
- No confirme verbalmente todo lo que habla su interlocutor, **mantenga reposo de voz mientras escucha.**
- Reduzca en lo posible las situaciones de agotamiento, estrés, falta de sueño y la tensión psíquica.

- Si no mejora, aumente el reposo de la voz. **No hable.**
- Debe **saber esperar** dado que el proceso de curación puede durar varios días.
- Las gárgaras no tienen ningún efecto terapéutico en las cuerdas vocales. Evite también los descongestionantes («gotas para la nariz») porque pueden reseca las cuerdas vocales y prolongan la irritación.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si además tiene dificultad para respirar o tragar.
- Si le ocurre con frecuencia o la ronquera dura más de 15 días.
- Si la ronquera se presenta en un niño menor de 3 meses.
- Si se acompaña de babeo, en especial en niños pequeños.

¿Dónde conseguir más información?

- www.cun.es/area-salud/salud/cuidados-casa/aftas-bucales
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003054.htm
- www.holy-cross.com/library-detail?chunkid=432303&subject=Afon%C3%ADA&query=AN%20432303&db=hls

