

QUE É A DISFONIA

- A disfonía é un cambio de voz anormal cando existe un problema nas cordas vogais e a súa vibración é defestuesa, saíndo a voz con alteracións (voz ronca, áspera, apagada, entrecortada...).
- A voz xurde da vibración das cordas vogais situadas na larinxe, mediante o sistema respiratorio que proporciona a principal enerxía sonora: o aire.
- Para a fluidez da fala e o coidado da voz é fundamental unha correcta coordinación entre a entrada do aire e saída do mesmo (Inspiración-expiración).
- A respiración está condicionada pola postura e a musculatura do noso corpo.
- O colectivo de traballadores de maestros e profesores, teñen a voz como instrumento básico dde traballo. Se non coidan a voz e abusan repetidamente dela poden aparecer as disfonías.

TIPOS DE DISFONIAS

- **Disfonías funcionais hipercinéticas:** sobreesforzo no uso da voz que pode derivar na aparición de nódulos, pólipos ou edemas.
- **Disfonías funcionais hipocinéticas:** motivadas por un ton vogal insuficiente.
- **Disfonías provocadas pola existencia dunha enfermidade conxénita:** impide unha correcta vibración das cordas vogais dando lugar á disfonía ante un sobreesforzo no uso da voz.

SINTOMATOLOXÍA ASOCIADA

- Rixidez e hipertonia da zona claviclar-torácica, ombros, pescozo, costas e mandíbula.
- Sensación de fatiga xeral.
- Disneas ou aumento do ritmo respiratorio, transformándose en respiración cada vez máis superficial.
- Estrés.
- Inflamación da zona larínxea, carraspera, sequedade con sensación de asfixia.

MEDIDAS A ADOPTAR

- Trataremos de favorecer a verticalidade do noso corpo para mellorar a respiración, e por conseguinte evitar a aparición de tensións nas zonas que participan activamente na fala.
- O aparato fonatorio debe atoparse perfectamente hidratado e sen ningunha anomalía que impida a correcta vibración.
- A voz verase afectada por condicións externas como contaminación, temperatura ou humidade...así como polo noso estado emocional, cambiando en función de se estamos tristes, enfadados... trataremos de evitar os cambios bruscos e inesperados.
- É necesario levar a cabo un traballo corporal que permita coñecer e dominar os mecanismo que interveñen na fonación.
- Será necesario adquirir hábitos favorables que permitan coidar axeitadamente a voz.
- Non fumar nin tomar bebidas extremadamente frías ou quentes.
- Eliminar todas aquelas condutas perxudiciais que atenten contra a saúde vogal.

HIXIENE VOGAL. HÁBITOS PARA O COIDADO DIARIO DA VOZ

- Manter hidratado o aparato fonatorio bebendo 1.5l. de auga diarios.
- Respetar o descanso nocturno, o cansazo produce tensións musculares que afectan á postura e á respiración, e finalmente á voz.
- Quentar a voz antes de usala mediante exercicios, antes de facer esforzos vogais.
- Falar a unha velocidade que nos permita coordinar axeitadamente a respiración coa voz, para o que debemos vocalizar tanto como se poida.
- Coidar a postura e a respiración buscando puntos de apoio (mesa, cadeira, parede...) para conseguir facilmente o asentamento corporal e favorecer a coordinación fonorrespiratoria.
- Nas comidas antes de usar a voz deberase inxerir alimento na súa xusta medida para evitar un estómago moi cheo que favoreza refluxos e poda irritar a larinxe.
- Falarase proxectando a voz en todas as direccións.
- Acompañarase a voz co xesto e o movemento favorecendo así a súa proxección e a relaxación.
- Recoméndase recibir treinamento e apoio dun especialista da voz no caso de usar de xeito profesional a voz.
- Será necesario un bo estado de saúde, facer exercicio físico e unha alimentación equilibrada, xa que unha boa saúde facilita unha maior resistencia ao esforzo vogal. O exercicio fai que se teña maior capacidade pulmonar xa que o aire é o elemento enerxético da voz.
- Non podemos olvidar a gran importancia dos períodos de descanso nas persoas que pasan tempo largo falando.
- Recoméndase asistir a técnicas de relaxación, e interiorización do modo da fala (saber como falo, pautas a seguir para mellorar, e que evitar ou corrixir).

CONDUTAS PERXUDICIAIS

- Descoidar a hidratación: evitar beber pouco, respirar pola boca, e abusar de aires acondicionados ou calefaccións que resequen en exceso o ambiente.
- Fumar ou beber alcohol xa que son substancias irritantes para o aparato fonatorio.
- Evitar especias picantes na dieta.
- Utilizar roupa que oprima a zona diafragmática: cintos, faixas, corpiños... que non favorecen a respiración.
- Berrar en exceso e continuamente ou falar susurrando xa que supoñen un sobreesforzo vogal.
- Frecuentar locais ruidosos que nos obrigana berrar.
- Non se recomenda falar máis de 20 horas semanais, nin 4 horas diarias seguidas (voz proxectada).
- Evitar falar ou cantar cando a voz estea danada.
- Evitar o aclarado da gorxa e a tose, xa que son accións traumáticas para as cordas vogais.

ALERTAS

- A avaliación da disfonía polo otorrinolaringólogo debe ser especialmente urxente no caso de que dure máis de 2-3 semanas, se se acompaña de dor, tos con sangue, dificultade para tragar, vultos no pescozo, ou unha perda completa ou severa da voz.