

2.7. Disfonía. Afonía

La **disfonía** es la dificultad para 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 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 suele curar en unos días, pero algunas personas, por su profesión (profesor, cantante, vendedor, etc.), tienen más riesgo de padecerla y deben cuidarse especialmente.



¿Qué puede hacer?

- **No fume.** Cualquier día y cualquier motivo es bueno para dejar de fumar.
- **Beba agua a sorbos con mucha frecuencia.** Las gárgaras no son útiles.
- **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 dice 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.
- Si padece de acidez, tome un antiácido recomendado por su médico, cene ligero y no se acueste hasta que hayan transcurrido 2-3 horas.

- Para prevenir 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.
 - Cuidado con las descongestiones nasales porque resecan las cuerdas vocales.

¿Cuándo consultar a su médico/a 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 o niña menor de 3 meses.
- Si se acompaña de babeo, en especial en niños pequeños.
- Si se acompaña de acidez y regurgitación de los jugos del estómago.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003054.htm>
- <https://www.pharma20.es/consejos-y-videoconsejos/vida-sana/que-hacer-cuando-te-quedas-afonico>
- <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/consejos-salud/cuidados-voz>
- <https://www.nicd.nih.gov/es/espanol/ronquera>