



Guía práctica sobre los trastornos de la voz



¿Qué tipos de trastornos hay?

Afonía

Pérdida total de la voz. Su origen puede ser físico (ej. traumatismos) o psíquico (ej. cuadro histérico)

Disfonía

Alteración del tono, timbre o intensidad de la voz producida por un mal uso o un trastorno orgánico (ej. enfermedad de Parkinson)



Causas de los trastornos de la voz



Laringitis

Nódulos vocales


Pólipos vocales

Hábito tabáquico

Reflujo gastroesofágico



¿Cómo podemos prevenirlos?

- 
- Beber entre 6 y 8 vasos de agua al día para mantener las cuerdas vocales hidratadas.
 - Respirar de forma adecuada, inspirando por la nariz y expirando por la boca.
 - Dormir las horas necesarias.
 - No abusar o hacer mal uso de la voz. Tampoco es recomendable susurrar, ya que puede generar más tensión en las cuerdas que al hablar.
 - Evitar toser, aclararse la garganta y sonarse la nariz de forma excesiva.
 - No fumar.