

La voz es el sonido del alma

¿En el Perú, la voz es un problema de salud pública? Experto responde y da recomendaciones para evitar una disfonía en el marco del Día Mundial de la Voz

Por Cristian Mejía

16 Abr, 2024 06:30 a.m. CO

Compartir



El 16 de abril se celebra el Día Mundial de la Voz. | Freepik

La voz es maravillosa, compleja e irremplazable. Por esta razón, el Dr. Nedio Steffen, expresidente de la Academia Brasileña de Laringología y Voz en el año 1999, preocupado por la problemática de los problemas de la voz en su país, propuso realizar una Campaña Nacional de Concientización acerca de los Cuidados de la Salud Vocal. Dicha campaña fue muy exitosa y se replicó por las diferentes Sociedades de Otorrinolaringología de todo el mundo en el año 2003. Esto dio origen al Día Mundial de la Voz, que se celebra los 16 de abril de cada año.

La fonación o producción de la voz es un acto que realizamos desde el nacimiento. Nuestra primera señal acústica - voz - es el llanto. Posteriormente, los sonidos guturales y las risas son la representación de la voz. En la niñez, este instrumento evoluciona y es articulada de manera más eficaz y se refleja en las primeras palabras y oraciones. Desde siempre, la voz es usada para poder expresar nuestros deseos y sentimientos. Sin embargo, en etapas más adultas, la voz cumple un papel muy importante incluso desde el punto de vista laboral.

Este sonido acústico se origina en la laringe, órgano que contiene los pliegues vocales. El mecanismo inicia desde la inspiración del aire que es alojado en nuestros pulmones y posteriormente es espirado. Este aire espirado se traslada por la tráquea hasta llegar a los pliegues vocales, en donde ocurre un fenómeno físico acústico, teniendo como resultante la vibración de esta última y la conversión de esta energía mecánica en una señal acústica. Esta señal es amplificada y articulada en el tracto vocal: faringe, cavidad oral y nasal. Teniendo como resultado a la voz.

Por lo descrito, se pone en evidencia que la voz es un sonido complejo, en donde participan diferentes órganos y estructuras. Pero la voz, tiene una característica más: es frágil e irremplazable. Es decir, el mal uso, sobre abuso, los malos hábitos conductuales y alimenticios, son variables que pueden dar inicio a una patología vocal. Nadie está libre de poder dañar su voz. Una voz disfónica -ronca- no es normal.

En el Perú hay diferentes estudios que ponen en evidencia que la voz es un problema de salud pública, tanto en lesiones benignas o malignas de laringe. Por ejemplo, en Huancavelica se encontró que el 44% de los docentes evaluados presentaban disfonía. En el Instituto de Enfermedades Neoplásicas (INEN), se encontró que el 66.5% del total de pacientes con cáncer de laringe (206) tuvieron que perder la laringe en su totalidad. Además, en una Institución Educativa de la Molina, se realizó un estudio perceptual, en donde se identificó que un 86% de profesores presenta una alteración en el examen subjetivo.

Finalmente, para cuidar su voz, realice las siguientes recomendaciones: Visitar al otorrinolaringólogo si persiste una disfonía por más de una semana o si identifica un familiar o amigo "ronquito". Si eres docente, cantante o locutor, visítalo una vez al año. Recomendaciones conductuales: No grite, no carraspee, no susurre y no se automedique. Evite el aire acondicionado y más en disfonías agudas. Acuéstese 3 horas después de haber cenado. Duerma 8 horas diarias y realice deporte durante la semana. Recomendaciones alimenticias: No consuma bebidas muy calientes o heladas. No consuma alimentos irritantes como; ají, exceso de culantro, ajíote y ají panca. No consuma café, gaseosas o chocolates si presenta molestia con la voz. Y recuerde, consuma agua durante todo el día, por sorbos, es vital para el cuidado vocal. Además, visite al especialista en rehabilitación de la Voz, el Tecnólogo Médico en Terapia de Audición, Voz y Lenguaje, si necesita entrenamiento o rehabilitación vocal.



Cristian Mejía jefe de la carrera profesional de Terapia de Audición, Voz y Lenguaje de la UPCH

Cristian Mejía

+ Temas Relacionados

- Día Mundial de la Voz Opinión peru-noticias

Más Noticias

¿Por qué el dólar ha subido en Perú? Los factores nacionales e internacionales que impactaron

Tras una semana con grandes eventos nacionales, como el retiro AFP y el avance del caso Rolex de la presidenta Dina Boluarte, y el bombardero de Irán a Israel, el dólar ha dejado su fluctuación alrededor del S/3,70 y ha tenido una gran alza.



Suspenden debate para restablecer la inmunidad parlamentaria por ausencia de Wilson Soto

La Comisión de Constitución, presidido por la congresista Martha Moyano, pospuso el análisis de la controvertida iniciativa legislativa tras la ausencia de su impulsor. El proyecto de ley, que busca limitar el procesamiento de congresistas sin autorización previa del Congreso, genera un fuerte rechazo entre juristas y políticos



Examen de admisión UNFV 2024: este es el puntaje mínimo y máximo que necesitas para alcanzar una vacante

Desde Ingeniería en Ecoturismo hasta Arquitectura. El proceso de admisión se llevará a cabo este domingo 28. Revisa la lista de carreras y vacantes disponibles para los postulantes



Dina Boluarte se enfrenta a manifestantes que la llamaban "mentirosa": "Los gritos no nos van a detener"

La gobernante rompió su silencio y la falta de apariciones en eventos públicos al participar en un acto en el Hospital Arzobispo Loayza, pero el rechazo a su gestión no se hizo esperar. La mandataria arremetió contra los protestantes alegando: "No nos vamos y aquí permanecemos"



Las AFP ganaron más de S/200 millones por las comisiones obligatorias cobradas a los afiliados en lo que va del 2024

Las Administradoras de Fondos de Pensiones que operan en el Perú registraron una mayor ganancia en comisiones comparado con el bimestre del 2023, según recogió Infobae. Investigadora Noelia Bernal critica el diseño de la comisión sobre el saldo, donde el trabajador asume todo el riesgo



MÁS NOTICIAS

POLÍTICA Patricia Benavides pide a la JNJ reprogramar la sustentación del informe que recomienda su destitución

Wilson Soto no se presentó en la Comisión de Constitución para sustentar su proyecto sobre la inmunidad parlamentaria

María del Carmen Alva sobre posible vacancia de Dina Boluarte: "Este país no aguanta otro cambio más de presidente"

Comisión de Transportes del Congreso aprueba dictamen que facilitaría camino al narcotráfico en Ucayali y Loreto

Fiscalía realiza diligencias en oficina de Darwin Espinoza luego de denuncia por uso de recursos del Estado

ENTRETENIMIENTO Magaly Medina cuestiona a Ethel Pozo por qué no visita el parque Sinchi Roca y defiende a Natalie Vértiz: "Falsa y patética"

Jefferson Farfán mostró sus 800 pares de zapatillas y sus favoritas costaron 5 mil dólares: "Las compré en Miami"

'Tomate' Barraza contesta a Vanessa López por acusarlo de no cuidar a su hija enferma: "No soy un mal padre"

Vanessa López responde a críticas por ir a congreso de Karol G durante la hospitalización de su hija: "Me ausenté 6 horas"

DEPORTES Carles Puyol reveló por qué nunca se cortó el cabello e hizo reír a los panelistas de 'Al Ángulo': "Pierdo la fuerza"

Programación de la fecha 12 del Torneo Apertura de Liga 1 Perú 2024: partidos, horarios y canales

Martín Cauteruccio y la fecha programada para su reaparición en Sporting Cristal después de 44 días

Edison Flores aconsejó a Piero Quispe tras anotar su primer gol con Pumas: "Tiene que trabajar más la cabeza porque es talentoso"

Dónde ver Barcelona vs PSG HOY en Perú: canal tv online por cuartos de final vuelta de Champions League 2024

PUBLICIDAD Mejor presurización de cabina: descanso jetlag AirEuropa 7.6 Avión

Lo Último | Perú

La educación peruana en juego: En los últimos 10 años más de 15 ministros estuvieron encargados de este importante sector

Empresas e instituciones publicas podrán obtener ficha Reniec solo con DNI electrónico: ¿A partir de qué fecha?

Dengue en Perú: muertes se elevan a 143 y hay más de 149 mil infectados

Ancón tendrá un nuevo cine luego de 35 años: ¿cuándo será inaugurado y cuántas salas tendrá?

Docente de la Universidad Nacional de Trujillo es denunciado de amenazar y violentar sexualmente a una alumna

PUBLICIDAD

Te Recomendamos

- 1 Iniciarán colecta nacional e internacional para demoler el hotel Sheraton que fue construido sobre ruinas incas
2 Revelaron origen de los tres Rolex y la pulsera Bangle que lució Dina Boluarte: Joyas valen más de 70 mil dólares
3 Campaña de DNI electrónico gratis para este martes 16: ¿dónde y quiénes podrán acceder?
4 Milet Figueroa se reencontrará con Marcelo Tinelli: modelo anuncia su fecha de llegada a Argentina
5 Marco Antonio Guerrero revela cuánto dinero ganaba en el Grupo 5: "Fueron buenos conmigo"

PUBLICIDAD infobae TECNO Sindy Valbuena El mundo tecnológico en tu mail REGÍSTRATE GRATIS