



Consejos en trastornos vocales: **afonía y disfonía**



Afonía vs. disfonía

Disfonía (ronquera): alteración de la voz que cambia su timbre sin llegar a perderse

Afonía: comporta la pérdida total de la voz o no poder hablar más que en susurros



Medidas para cuidar la voz

1

Evitar:

- ⊘ Hablar con ruido ambiental y por encima de las posibilidades individuales
- ⊘ Gritos y tensiones psicológicas
- ⊘ Tabaco y alcohol
- ⊘ Carraspear y toser con fuerza



2

Beber al menos 1,5 L de agua al día



3

Alimentación equilibrada



4

Ejercicio regular



5

Dormir más de 6 h cada día



Cuando existen **nódulos en las cuerdas vocales:** realizar rehabilitación logopédica

Para aclarar la garganta: respirar profundamente, mantener la respiración por un momento y exhalar el aire lenta y suavemente

Si se tiene **tendencia a presentar disfonías:** acudir al otorrinolaringólogo para realizar controles periódicos



En caso de laringitis o afonía: descansar la voz lo máximo posible

Síntomas de las alteraciones de la voz

- Sensación de cuerpo extraño
- Dolor
- Picor
- Carraspeo
- Aumento de secreciones
- En los casos en que la causa es una infección de las vías respiratorias altas: estridor, disnea o fiebre

