

Este espacio está destinado a plantear la temática de la salud, identificando los principales factores de riesgo que perturban la salud ocupacional del docente, por lo cual aborda temas como salud mental, el cuidado de la voz, nutrición saludable, etc.

Es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla.

La Educación para la Salud, como disciplina y como estrategia conjugada con la promoción debe apuntar entre otras cosas, principalmente a lograr el autocuidado de la salud y la modificación de conductas hacia estilos de vida saludables.

Tenemos la necesidad de revertir el bajo nivel de conocimiento y aumentar el nivel de concientización de la población acerca de las medidas de prevención de las enfermedades y de los mecanismos de detección temprana de estas, a partir de hacer eficientes las estrategias promocionales y didácticas en la materia.

Los padecimientos crónicos en particular se han vuelto cuestión de salud pública y de interés general; en parte porque se ha demostrado la asociación de estos padecimientos con varias alteraciones físicas, desordenes mentales, enfermedades y déficits de la salud ligados a un modo de vida cambiante y alterado; condiciones y padecimientos que se manifiestan agudamente en la edad adulta, y se vuelven crónicos y degenerativos; resultando en altos costos para las personas, sus familias y para las naciones en general. Se presenta así una necesidad y exigencia por atender y combatir los efectos de los estilos de vida poco saludables y de las conductas de riesgo en distintos ámbitos de la vida de las personas, finalmente resultante en aspectos de perjuicio al bienestar físico, económico y social.

Actualmente, las dependencias e instituciones del sector salud y algunas organizaciones de la sociedad civil han implementado programas de promoción de la salud, orientados a distintos padecimientos y problemas específicos de los grupos de riesgo. Ante la incidencia y prevalencia de la problemática en salud, ocasionada por enfermedades prevenibles, se sugiere como parte del problema la carencia de información suficiente para la detección temprana de tales padecimientos, la prevención de condiciones de riesgo y las malas prácticas individuales y hábitos colectivos con respecto al autocuidado de la salud.

La voz, única para cada individuo, es el don de la expresión y una herramienta fundamental para docentes, locutores, cantantes, etc., por lo cual deben consultar con el otorrinolaringólogo y recibir entrenamiento vocal adecuado.

Las alumnas desarrollarán temas tales como:

- [¿Qué es la disfonía?](#)
- [¿Causas de la disfonía?](#)
- [¿Cuándo debo acudir a un especialista en caso de disfonía?](#)
- [¿Qué estudios realizará mi otorrinolaringólogo?](#)
- [¿Cómo se trata la disfonía?](#)
- [¿Que puedo hacer para prevenir una disfonía?](#)

---

## ¿Qué es la disfonía?

La voz se produce por la vibración de las cuerdas vocales al pasar por ellas el aire expelido de los pulmones. Cuando existe un problema en las cuerdas vocales, esta vibración es defectuosa y la voz sale con alteraciones (voz ronca, rasposa, apagada, entrecortada etc.). Este cambio de voz anormal se conoce como disfonía. La disfonía, es por tanto, un término general que describe un cambio anormal de la voz producida por muchos tipos de enfermedades.

---

### ¿Causas de la disfonía?

Las causas de las disfonías son muchas, y siempre es necesario conocerlas, porque si bien la mayoría de las veces se producen por problemas banales, no es menos cierto que en otras ocasiones, el descubrimiento precoz de su etiología puede salvar la vida del paciente o permitir la instauración de un tratamiento menos agresivo:

- Laringitis aguda. Es la causa más frecuente de disfonía y ocurre por una inflamación de las cuerdas vocales debido a una infección viral o a un uso excesivo de la voz.
- Nódulos de cuerdas vocales. Aparecen en personas con un mal uso vocal, que hablan muy alto, durante demasiado tiempo, o con una mala técnica. Son frecuentes en profesores, o niños que gritan mucho durante sus juegos.
- Pólipos de cuerdas vocales (Fig. 2). Las causas son las mismas que para los nódulos, pero aquí el componente inflamatorio es mayor.
- Reflujo gastroesofágico. El reflujo de material gástrico, sobre todo durante la noche, puede producir irritación de las cuerdas vocales y disfonía. Ocurre con mayor frecuencia en personas mayores. La disfonía es matutina y va cediendo a lo largo de la jornada.
- Cáncer de laringe. Esta causa de disfonía justifica por sí sola la identificación de otras causas de alteración de la voz aunque sean aparentemente banales. Hay que sospecharla sobre todo ante un paciente fumador. El tabaco es la principal causa de cáncer de laringe.
- Parálisis de cuerdas vocales. Por afectación del nervio recurrente debido a cirugía del tiroides o compresión consecuencia de tumoraciones, o sin causa aparente.
- Otras causas pueden ser también alergias o traumas de la laringe.

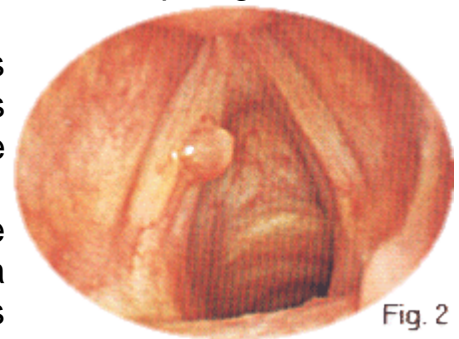


Fig. 2

### ¿Cuándo debo acudir a un especialista en caso de disfonía?

La disfonía debe ser evaluada siempre por un otorrinolaringólogo. Es necesario la observación de las cuerdas vocales y es este especialista quien dispone de la formación y los medios técnicos adecuados para la exploración de la laringe. La evaluación por el otorrinolaringólogo, debe ser especialmente urgente en caso de disfonía superior a 2-3 semanas, si se

acompaña de dolor, tos con sangre, dificultad para tragar, bultos en el cuello o, una pérdida completa o severa de la voz.

---

## ¿Qué estudios realizará tu otorrinolaringólogo?

El especialista realizará una historia detallada de la disfonía y del estado de salud general, que le ayudará en gran manera a encausar la etiología de la enfermedad. A continuación procederá a examinar la laringe y especialmente las cuerdas vocales con una luz frontal y un espejito colocado en la garganta. Esto es suficiente la mayoría de las veces para llegar al diagnóstico. Otras veces, por características anatómicas de la laringe, la poca colaboración del paciente o la conveniencia de un estudio más detallado de la lesión es necesario el empleo de otros medios diagnósticos como la endoscopia rígida o flexible, que permite además la grabación de las imágenes para un mejor análisis. Estos procedimientos no son molestos y generalmente bien tolerados.

---

## ¿Cómo se trata la disfonía?

El tratamiento depende de la causa que la produce. La mayoría de las disfonías pueden ser tratadas con reposo de la voz y la modificación de malos hábitos en el uso vocal. Inflamaciones de cuerdas vocales o nódulos pueden ceder con este tratamiento. Los nódulos que no responden a la rehabilitación vocal, y los pólipos necesitan cirugía. Hay que evitar fumar y la exposición al tabaco como fumador pasivo. Es conveniente también ingerir abundantes líquidos. Muchos pacientes con alteraciones en la voz, pueden beneficiarse de rehabilitación vocal proporcionada por un especialista en este tipo de trastornos.

Causas más graves de disfonía pueden necesitar un tratamiento específico, que no siempre tienen la corrección de la disfonía, o ni tan siquiera la conservación de la voz, como interés prioritario.

---

## ¿Que puedo hacer para prevenir una disfonía?

- Evita hablar o cantar cuando tu voz esté dañada.
- Evitar el tabaco.
  
- Evitar agentes deshidratantes como el alcohol o la cafeína.
- Beber abundantes líquidos.
- Humidificación del ambiente.
- Evitar especias picantes y alcohol en la dieta.
- No usar la voz durante demasiado tiempo y/o a gran volumen
- Si usas la voz de forma profesional es conveniente recibir entrenamiento y el apoyo de un especialista de la voz.