



## La ronquera

Queremos compartir con todos ustedes algunas informaciones sobre la ronquera. Que es la ronquera? Como funciona nuestra voz? Cuando debo acudir a un médico si tengo ronquera? . Es una afección bastante frecuente, que nos causa molestias y que, detras de estos síntomas, podría existir algún otro padecimiento, que detectado a tiempo puede tener un tratamiento efectivo. Lo invitamos a leer.



### ■ ¿Qué es la ronquera?

Si usted está ronco, su voz sonará áspera, entrecortada o forzada, o su tono y volumen serán más bajos. Puede sentir la garganta rasposa. En la mayoría de los casos, la ronquera es un síntoma de algún problema en las cuerdas vocales de la laringe.

### ¿Cómo funciona nuestra voz?

El sonido de la voz se produce por la vibración de las cuerdas vocales, que son dos bandas de tejido de músculo liso, que se encuentran una frente a la otra en la laringe. La laringe se encuentra entre la base de la lengua y la parte superior de la tráquea, que es el conducto

que va hacia los pulmones (ver la imagen).

Cuando no estamos hablando, las cuerdas vocales se mantienen abiertas para poder respirar. Sin embargo, cuando llega el momento de hablar, el cerebro realiza una serie de acciones. Las cuerdas vocales se juntan, mientras que el aire de los pulmones pasa entre ellas, haciéndolas vibrar. Las vibraciones producen ondas sonoras que viajan a través de la garganta, la nariz y la boca, que actúan como cavidades resonantes para modular el sonido. La calidad de nuestra voz, su timbre, volumen y tono, está determinada por el tamaño y forma de las cuerdas vocales y

las cavidades resonantes. Ésta es la razón por la cual la voz de cada persona es diferente.

Las variaciones individuales en la voz son el resultado de la cantidad de tensión que ponemos en las cuerdas vocales. Por ejemplo, relajar las cuerdas vocales hace que la voz sea más grave; tensarlas hace que la voz sea más aguda.

### Si tengo ronca la voz, ¿cuándo debo ir al médico?

Debe consultar con su médico si la ronquera continúa durante más de tres semanas, sobre todo si no ha tenido un resfriado o gripe. También debe consultar con el médico si tiene tos con sangre o si siente



dificultad para tragar o para respirar, si siente un bulto en el cuello, siente dolor al hablar o al tragar, o pierde la voz por completo por más de un par de días.

### ¿Cómo diagnosticará mi problema el médico?

El médico le preguntará acerca de su historia médica y cuánto tiempo ha tenido la voz ronca. Dependiendo de sus síntomas y de su estado de salud en general, el médico tal vez lo refiera a un otorrinolaringólogo (un médico cirujano que se especializa en los trastornos del oído, nariz y garganta, o en inglés, ear, nose and throat doctor, ENT). El otorrinolaringólogo suele utilizar un endoscopio (una sonda flexible con luz diseñada para observar la laringe) para ver mejor las cuerdas vocales. En algunos casos, su médico puede recomendar pruebas especiales para evaluar las irregularidades de la voz o del flujo de aire vocal.

### ¿Cuáles son algunos de los tras-

### tornos que causan la ronquera y cómo se tratan?

La ronquera puede tener varias causas y tratamientos posibles, como se describe a continuación:

**Laringitis.** La laringitis es una de las causas más comunes de la ronquera. Puede ser debida a la inflamación temporal de las cuerdas vocales a consecuencia de un resfriado, una infección de las vías respiratorias superiores o alergias. Su médico tratará la laringitis según la causa. Si es debida a un resfriado o a una infección de las vías respiratorias superiores, el médico podría recomendarle reposo, líquidos y analgésicos de venta sin receta médica. Las alergias pueden tratarse de manera similar, añadiendo medicamentos para las alergias que se venden sin necesidad de receta médica.

**Mal uso o uso excesivo de la voz.** Animar en eventos deportivos, hablar en voz alta en ambientes ruidosos, hablar durante mucho tiempo sin descansar la voz, cantar

en voz alta o hablar con una voz demasiado aguda o demasiado grave puede causar ronquera temporal. Descansar, usar menos la voz y beber mucha agua debería ayudar a aliviar la ronquera causada por un mal uso o un uso excesivo de la voz. A veces, las personas cuyos trabajos dependen de la voz, como los maestros, cantantes u oradores públicos, desarrollan una ronquera persistente. Si usted utiliza la voz para ganarse la vida y queda ronco frecuentemente, su médico puede sugerirle que consulte con un fonoaudiólogo o patólogo del habla-lenguaje para recibir terapia de la voz. En la terapia de la voz, le darán ejercicios vocales y consejos para evitar la ronquera cambiando las formas en que usted usa la voz.

### Reflujo gastroesofágico (RGE).

El RGE, comúnmente llamado acidez estomacal o GERD, en inglés, puede causar ronquera cuando el ácido del estómago sube por la garganta e irrita los tejidos. Por lo general, la ronquera causada por el RGE es peor por la mañana y mejora durante el día. En algunas personas, el ácido del estómago sube hasta la garganta y la laringe e irrita las cuerdas vocales. Esto se llama reflujo laringofaríngeo (RLF). El RLF puede ocurrir durante el día o la noche. Algunas personas no sienten molestia o dolor con el RLF, pero pueden sentir como si tuvieran que toser constantemente para aclarar la garganta, lo cual puede llegar a producirles ronquera. El RGE y el RLF se tratan con modificaciones en la dieta y con medicamentos que reducen la acidez estomacal.



## **Nódulos, pólipos y quistes vocales.**

Los nódulos, pólipos y quistes vocales son crecimientos benignos (no cancerosos) dentro o a lo largo de las cuerdas vocales. A veces, los nódulos vocales reciben el nombre de “nódulos de cantante”, ya que son un problema frecuente entre los cantantes profesionales. Se forman en pares en lados opuestos de las cuerdas vocales como resultado de una presión o fricción excesiva, de manera muy parecida a la formación de un callo en el pie cuando el zapato está demasiado apretado. Generalmente los pólipos vocales se producen sólo en un lado de las cuerdas vocales. Un quiste vocal es una masa dura de tejido envuelto en una membrana con forma de saco en el interior de las cuerdas vocales. Los tratamientos más comunes para los nódulos, pólipos y quistes son el reposo de la voz, la terapia de la voz y la cirugía para extirpar el tejido.

## **Hemorragia de las cuerdas vocales.**

La hemorragia de las cuerdas vocales se produce cuando se rompe un vaso sanguíneo en la superficie de las cuerdas vocales, haciendo que los tejidos se llenen de sangre. Si usted de pronto pierde la voz durante un uso intenso de la voz (como al gritar), es posible que tenga una hemorragia de las cuerdas vocales. A veces estas hemorragias causan una ronquera de rápida evolución durante un corto periodo de tiempo que afecta sólo su capacidad para cantar, pero no para hablar. Las hemorragias de las cuerdas vocales deben ser tratadas inmediatamente con el reposo total de la voz y una consulta con el médico.

## **Parálisis de las cuerdas vocales.**

La parálisis de las cuerdas vocales (también conocidas como pliegues vocales) es un trastorno de la voz que ocurre cuando una o ambas cuerdas vocales no se abren o cierran correctamente. Puede ser

causada por una lesión en la cabeza, el cuello o el pecho, cáncer de pulmón o de tiroides, tumores de la base del cráneo, cuello o pecho o una infección viral (por ejemplo, la enfermedad de Lyme). Las personas con ciertos trastornos neurológicos, tales como esclerosis múltiple o enfermedad de Parkinson o que han sufrido un ataque al cerebro pueden experimentar una parálisis de las cuerdas vocales. Sin embargo, en muchos casos se desconoce la causa.

La parálisis de las cuerdas vocales se trata con terapia de la voz y, en algunos casos, cirugía. Para obtener más información, consulte la hoja de información de Parálisis de las cuerdas vocales.

**Enfermedades y trastornos neurológicos.** Las enfermedades neurológicas que afectan las áreas del cerebro que controlan los músculos de la garganta o de la laringe también pueden causar ronquera. La



ronquera es a veces un síntoma de la enfermedad de Parkinson o de un ataque al cerebro. La disfonía espasmódica es una enfermedad neurológica poco común que causa ronquera y también puede afectar la respiración. El tratamiento en estos casos dependerá del tipo de enfermedad o trastorno. Para más información, lea la hoja de información en inglés de Spasmodic Dysphonia (Disfonia espasmódica).

**Otras causas.** Los problemas de la tiroides y las lesiones en la laringe pueden causar ronquera. La ronquera puede ser a veces un síntoma de cáncer de laringe, por lo que es muy importante que consulte con su médico si sufre de ronquera durante más de tres semanas. Lea la hoja de información en inglés del Instituto Nacional del Cáncer What You Need To Know About Cancer of the Larynx, o bien, la información en español que este instituto tiene sobre este cáncer en Cáncer de

laringe: Tratamiento—Versión para pacientes (PDQ®).

La ronquera es también el síntoma más común de una enfermedad llamada papilomatosis respiratoria recurrente (PRR) o papilomatosis laríngea, que causa tumores no cancerosos que crecen en la laringe y otras vías respiratorias que van de la nariz y la boca hacia los pulmones. Consulte la hoja de información en inglés de Recurrent Respiratory Papillomatosis or Laryngeal Papillomatosis (Papilomatosis respiratoria recurrente o papilomatosis laríngea).

### **¿Qué investigaciones se están llevando a cabo para entender y tratar mejor la ronquera?**

Los investigadores están trabajando con maestros para diseñar estrategias que ayuden a reducir el estrés y la tensión en la voz. En un estudio, los maestros utilizan un “dosímetro” de voz que tiene en

cuenta la frecuencia y la intensidad de su voz junto con la duración de la vibración de las cuerdas vocales para determinar su “dosis” diaria de uso vocal. Esta investigación tiene como objetivo establecer un nivel seguro de uso de la voz, así como los tiempos recomendados de recuperación después de un uso prolongado de la voz.

En otro estudio, los investigadores están trabajando con dos grupos de estudiantes de pedagogía en los Estados Unidos y China. Este estudio intenta poner a prueba la eficacia de la educación sobre la higiene de la voz como técnica independiente, y en combinación con el aprendizaje de técnicas de producción de voz. Se espera que el éxito de estas técnicas evite futuros problemas de voz en los docentes que tienen voces sanas al inicio del estudio, en comparación con aquellos que ya tendrían algunos problemas de voz.