



16 de abril de 2025 – Día Mundial de la Voz

¡Cuida tu voz: tu herramienta de comunicación más poderosa!

Desde la Sociedad Catalana de ORL, queremos ayudarte a tomar conciencia sobre la importancia de cuidar la voz. Es esencial para comunicarnos, trabajar, relacionarnos...

¡y también para nuestra salud!

¡La voz es una herramienta fundamental para la vida!

Trastornos de la voz: más comunes de lo que parece

1 de cada 13 personas sufre trastornos de la voz. En colectivos como el profesorado, la cifra es mucho más alta: 9 de cada 10 maestros de infantil han sufrido disfonía. Muchos no reciben formación ni consultan especialistas.

Según la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC), los factores de riesgo para los trastornos de la voz incluyen el envejecimiento, el uso profesional de la voz, los hábitos de vida y comorbilidades específicas como los trastornos hormonales. [1]

El riesgo de la cachimba, los cigarrillos electrónicos y el tabaco en general

El cáncer de cabeza y cuello es el sexto cáncer más frecuente del mundo. Fumaren pipa, cachimba o cigarrillos electrónicos constituye un factor de riesgo para el desarrollo de estos y otros tipos de cáncer.

Los datos son alarmantes. Según un estudio de la SEORL-CCC el 40% de los adolescentes entre 14 y 18 años había fumado cachimba en el último mes, y un 9,5% de los jóvenes de 12 y 13 años reconoció haber probado pipas de agua.

La popularidad de estos dispositivos se basa en la falsa creencia de que no son nocivos y son menos adictivos, una percepción similar a la de los vapeadores.

Hay que recordar que el consumo de tabaco es responsable del 85% de los tumores de laringe. [1][2][3]

La voz y su impacto en la vida personal y profesional

La voz no solo es fundamental para comunicarse, sino también para el éxito laboral y social. Una voz modulada y agradable se asocia con mayor credibilidad, competencia y buena educación. Por otra parte, los trastornos vocales o la falta de identificación con la voz pueden generar importantes problemas de salud. Estos trastornos también pueden afectar a la calidad de vida, especialmente en personas que no pueden cumplir con sus responsabilidades laborales, generando un claro malestar psicosocial. [4][5][6]

La voz en personas trans y la discriminación sociolaboral

Las personas trans que no se identifican con su voz según los cánones sociales pueden sufrir más trastornos de ansiedad, depresión y discriminación.

1 de cada 3 personas trans en Europa se siente discriminada en la búsqueda de empleo por su voz.

El Ministerio de Igualdad en 2022 difundió datos sobre la inserción laboral, que muestran que la tasa de desempleo en la población trans en España es hasta tres veces superior a la media de la población general.

Consejos para cuidar la voz

- Evitar sustancias nocivas como el tabaco, el alcohol.
- Mantener una alimentación saludable y evitar alimentos procesados que puedan causar reflujo y dañar indirectamente la voz.
- Hidratarse adecuadamente: beber mucha agua para mantener en buen estado las mucosas y las cuerdas vocales.
- Controlar el uso de la voz: evitar forzarla en ambientes ruidosos, no gritar y descansar lo suficiente.
- No hablar con la voz cansada ni forzarla durante una laringitis, ya que puede prolongar la recuperación. [1][2][3][4][5][6]

Referencias

1. [Clinical Practice Guideline: Hoarseness \(Dysphonia\) \(Update\)](#). Stachler RJ, Francis DO, Schwartz SR, et al. Otolaryngology--Head and Neck Surgery : Official Journal of American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery. 2018;158(1_suppl):S1-S42. doi:10.1177/0194599817751030.
2. [Patients' Demographics and Risk Factors in Voice Disorders: An Umbrella Review of Systematic Reviews](#). Iliadou E, Fortune-Ely M, Melley LE, et al. Journal of Voice : Official Journal of the Voice Foundation. 2024;:S0892-1997(24)00080-8. doi:10.1016/j.jvoice.2024.03.006.
3. [Prevalence of Voice Disorders in the General Population, Based on the Stockholm Public Health Cohort](#). Lyberg-Åhlander V, Rydell R, Fredlund P, Magnusson C, Wilén S. Journal of Voice : Official Journal of the Voice Foundation. 2019;33(6):900-905. doi:10.1016/j.jvoice.2018.07.007.
4. [The Risk Factors Related to Voice Disorder in Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis](#). Byeon H. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019;16(19):E3675. doi:10.3390/ijerph16193675.
5. [AAPL Practice Resource for the Forensic Psychiatric Evaluation of Competence to Stand Trial](#). Wall BW, Ash P, Keram E, Pinals DA, Thompson CH. The Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law. 2018;46(3):373. doi:10.29158/JAAPL.003781-18.

6. [Prevalence of Voice Disorders in the United States: A National Survey](#). Huston MN, Puka I, Naunheim MR. *The Laryngoscope*. 2024;134(1):347-352. doi:10.1002/lary.30929.