

NOTA DE PRENSA

Día Mundial de la voz, 16 de abril

EXPERTOS ADVIERTEN DE QUE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ NO SE RECUPERAN CON MITOS NI REMEDIOS CASEROS, SINO CON REHABILITACIÓN FONIÁTRICA

- *Los médicos rehabilitadores destacan que predominan en la población creencias erróneas ante la disfonía como susurrar o evitar bebidas frías, que agravan los trastornos vocales*
- *Los trastornos vocales afectarán a 1 de 3 personas a largo de su vida*
- *Son habituales en profesionales con alta exigencia vocal, pero también afectan a niños (entre un 6% y un 23%) y a personas mayores (20-30%)*
- *Alerta: si una ronquera o cambios en la voz persisten más de 2 semanas*
- *Los especialistas en Rehabilitación: es clave comenzar con una valoración médica foniátrica realizada por médicos rehabilitadores*

Madrid, abril de 2026.- Susurrar cuando aparece la disfonía (alteración de la voz que afecta su calidad, tono, intensidad o timbre, generalmente de forma temporal, por inflamación o sobrecarga de las cuerdas vocales), evitar las bebidas frías o asumir que la voz se recuperará por sí sola son creencias predominantes, pero equivocadas. Lejos de ayudar, pueden agravar los problemas vocales y retrasar el diagnóstico de estos trastornos que, a lo largo de la vida, afectarán hasta a un 30% de la población. Los trastornos de la voz no se recuperan con mitos ni remedios caseros, sino con rehabilitación foniátrica.

Estos datos han sido expuestos por la Dra. Silvia Muñoz Mora, especialista en Medicina Física y Rehabilitación, miembro de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) y vicepresidenta de la Sociedad de Rehabilitación Foniátrica (SOREFON), sociedad filial de la SERMEF, con motivo del Día Mundial de la Voz (16 de abril).

En este sentido, la Dra. Muñoz ha detallado que entre “las alteraciones más frecuentes se encuentran las disfonías funcionales, los nódulos vocales o la disfonía por tensión muscular (problema de voz o fonación, secundario a la excesiva tensión de la musculatura laríngea)”. Además, ha explicado que “los trastornos de la voz son afecciones especialmente habituales en profesionales con alta exigencia vocal (docentes, sanitarios, cantantes, actores, teleoperadores, locutores, comunicadores, juristas o trabajadores de atención al público), aunque no se limitan a ellos”.

“También afectan a niños (entre un 6% y un 23%) y a personas mayores, donde la presbifonía (cambios en la voz por envejecimiento, con pérdida de fuerza y calidad vocal) alcanza cifras del 20-30%”, ha precisado la especialista de SOREFON.

La médica rehabilitadora ha señalado que “la voz, además, desempeña un papel clave en enfermedades neurológicas como la Enfermedad de Parkinson, en la que entre el 70% y el 90% de los pacientes presenta alteraciones vocales, y en patologías menos frecuentes, pero altamente incapacitantes, como la disfonía espasmódica”.

EVALUACIÓN ESPECIALIZADA PRECOZ ANTE CUALQUIER ALTERACIÓN PERSISTENTE

En este contexto, la SERMEF -sociedad científica que agrupa a los médicos rehabilitadores en España- insiste, a través de su portavoz, “en el valor de la voz como herramienta esencial para la comunicación, el trabajo y la calidad de vida, y subraya la necesidad de una evaluación especializada precoz ante cualquier alteración persistente”.

En este contexto, según ha señalado la Dra. Muñoz, el “abordaje adecuado” de estos trastornos “comienza con una exploración médica foniátrica integral, realizada por un médico rehabilitador especializado”. “Esta evaluación resulta determinante para el diagnóstico y la orientación terapéutica e incluye el estudio funcional de la voz -calidad, esfuerzo y eficacia comunicativa-, un análisis acústico vocal objetivo y la exploración instrumental mediante videofibrolaringoscopia y videoestroboscopia”, ha detallado la especialista en Medicina Física y Rehabilitación.

Además, la médica rehabilitadora ha precisado que “el análisis funcional de la voz permite entender no solo la lesión, sino también cómo utiliza el paciente su voz”. “Un aspecto clave a la hora de indicar el tratamiento más adecuado”, ha agregado.

PREVENCIÓN, MITOS Y SEÑALES DE ALERTA

La rehabilitación vocal, ha explicado la vicepresidenta de SOREFON, “constituye el pilar fundamental del tratamiento”. “Se basa en técnicas de reeducación vocal, ejercicios respiratorios y control muscular, y desempeña un papel esencial en situaciones como la disfonía infantil (alteración de la voz en niños, generalmente por mal uso vocal, con ronquera o fatiga), la puberfonía (persistencia de una voz aguda infantil tras la pubertad), la presbifonía (cambios en la voz por envejecimiento, con pérdida de fuerza y calidad) o en el acompañamiento de personas en procesos de afirmación de género”.

La prevención, ha insistido la Dra. Muñoz, “es igualmente determinante”. “Ante síntomas como ronquera persistente, fatiga vocal o pérdida de voz, es recomendable consultar de forma precoz”, ha hecho hincapié, al tiempo que ha recordado que “entre las pautas básicas de cuidado vocal: mantener una buena hidratación, evitar forzar la voz o gritar, no fumar, respetar el descanso vocal y calentar antes de un uso prolongado”. Asimismo, ha identificado como “principales señales de alerta la disfonía” que esta se prolongue más de



dos o tres semanas, el dolor al hablar, la fatiga vocal frecuente y los cambios persistentes en la voz.

En relación con los hábitos cotidianos, la Dra. Muñoz Mora ha desmontado varias creencias arraigadas: “susurrar cuando se padece disfonía puede dañar aún más la voz; las bebidas frías no siempre la empeoran; la disfonía no es un problema menor -puede ocultar patologías relevantes- y la voz no se recupera siempre de manera espontánea”.

“La voz es una herramienta esencial en nuestra vida diaria. Su correcta valoración y tratamiento especializado son fundamentales para preservar la comunicación y la calidad de vida”, ha concluido la médica rehabilitadora de la SERMEF.

Para más información:

Gabinete de prensa SERMEF

Iñaki Revuelta 678 538 552

Docor Comunicación 94 423 48 25