



El necesario cuidado de la VOZ

Entrevista con la doctora Rosa Eugenia Chávez, directora del Centro de Foniatría y Audiología

Por Juan José Reyes / Fotos de Rogelio Cuellar



Casi nada se oye en la antesala del Centro de Foniatría y Audiología, una tarde lluviosa en el sur de la casi siempre estruendosa Ciudad de México. Salvo el siempre perturbador ruidito de los teléfonos impera el silencio, aun cuando un par de niños esperan, un rato sólo, junto a sus padres ser atendidos. Los niños agusan con calma o por lo menos disimulan bien su inquietud. También yo, cuando, unos pocos minutos, a la doctora Rosa Eugenia Chávez, foniatra distinguidísima en el medio mexicano y también en lares ajenos. Pasa muy poco antes de que alguien me diga “por aquí por favor”. Camino por un pasillo y me

encuentro rápidamente a una mujer joven, de mirada alerta y serena a la vez, una mujer que sonrío ahora, dispuesta a abrir una breve brecha en su actividad incesante. Anda con seguridad, en unos zapatos blancos que uno piensa que han de ser muy cómodos. Nos sentamos uno delante del otro, el escritorio mediante, y muy pronto me llaman la atención sus manos. Grandes y seguras, como las de una pianista vigorosa. Se lo digo. Ríe un momento y responde de bote pronto: “Son para operar mejor”. Tiene Rosa Eugenia Chávez una voz que parecería naturalmente educada, o modulada por intuición. Una voz tersa que lo haría pensar a uno en la piedra de un río.

Especialista en el sonido que emiten los seres humanos (que por excelencia es el de la voz), esta foniatra doctorada en su especialidad en Viena, Austria, y en Berlín, Alemania, es una combatiente lúcida en los asuntos de los que es experta. Sabe en primer término la importancia de la voz, en el plano de la propia expresión humana. Si no es exagerado decir que todo nace de la palabra (en el principio fue el verbo, se ha dicho), es del todo claro que sin ella nada seríamos o seríamos cosa distinta de lo que somos.

¿Qué es la voz?

La voz cumple una función maravillosa: expresar los pensamientos, los modos de ser, los sentimientos y las emociones de las personas. Y esta función exige educación. Son impresionantes los mecanismos que generan la voz. El entrenamiento permite el aprendizaje de la coordinación de actividades fisiológicas y el equilibrio de diferentes estructuras que permiten la producción de la voz, la cual es el instrumento de la comunicación verbal, puede favorecerla o entorpecerla. La voz además

manifiesta el carácter de quien la emite. Y no hay que olvidar que toda persona puede embellecer su voz.

Por eso hay que cuidarla...

Claro. A la voz hay que dosificarla, sanarla y rehabilitarla.

¿Qué medidas preventivas supone ese cuidado?

Varias. Hay que evitar drásticamente el tabaquismo. Hay que mantener también una hidratación constante, tener un sueño efectivamente reparador, prevenir infecciones respiratorias y cuidar alergias de esta índole. Es



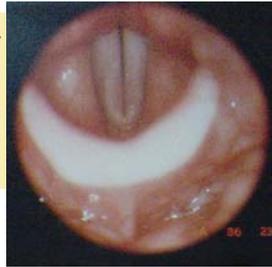
necesario contar con una alimentación balanceada, a base de verduras, frutas, carne, que suprima la ingesta de irritantes un tiempo antes del empleo muy exigido de la voz; evitar abusos vocales, como los gritos o el carraspeo, eliminar o reducir al máximo el uso exagerado de la voz en ambientes ruidosos, como las fiestas o las fábricas. Hay que cancelar tonos agudos o graves forzados. Para el cuidado de la voz existen técnicas especiales enfocadas a los problemas que alrededor de ella aparecen.



Usted incluso da atención a personas que emplean profesionalmente la voz. ¿Qué medidas preventivas se toman en estos casos?

En primer lugar la del reposo de la voz, luego de un uso excesivo de más de seis horas, al menos una hora. Visitar el especialista, es decir al médico foniatra, cuando la voz se ve

Explicar



Explicar



Explicar



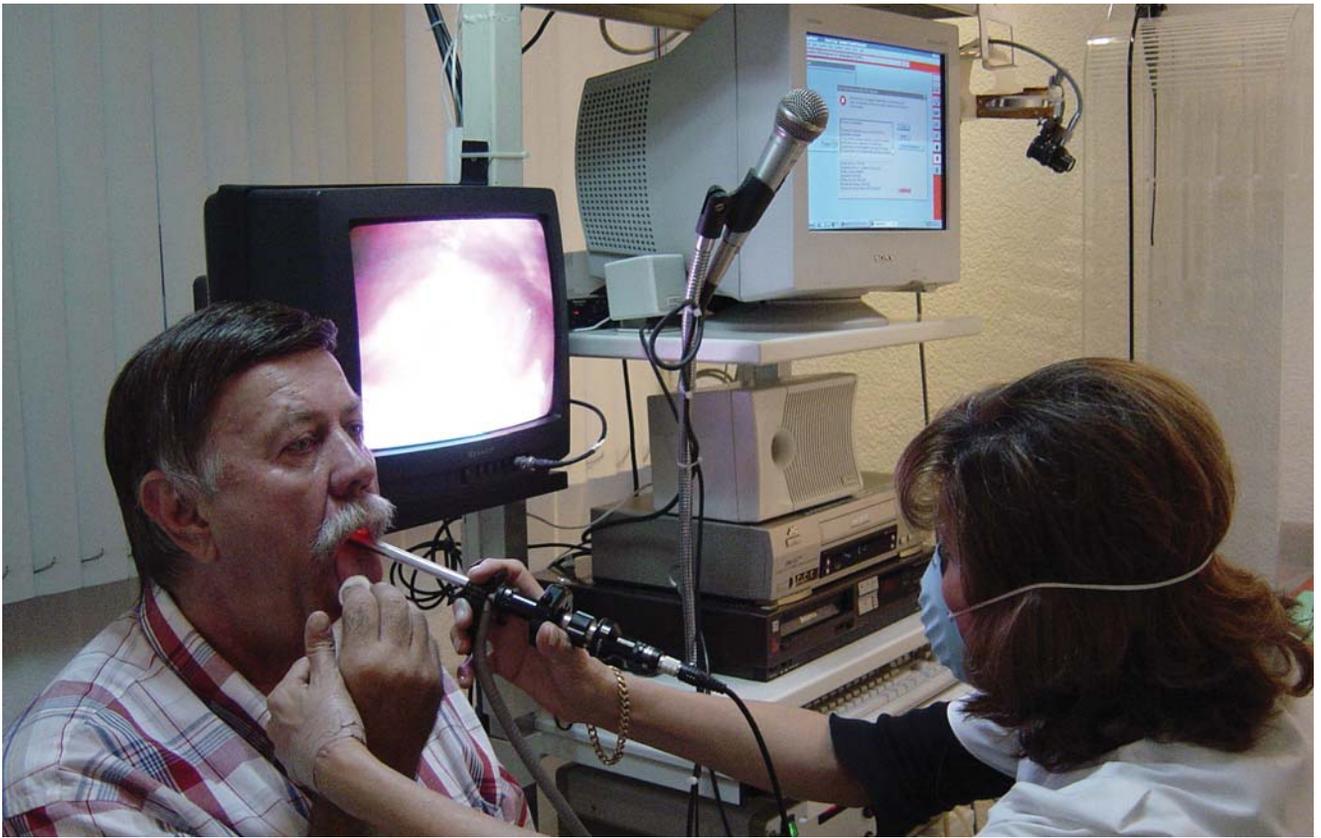
afectada, cuando el timbre se torna raspos, cuando disminuye el volumen, lo que puede indicar que surgen los primeros datos de irritación, infección de cuerdas vocales. Se realiza un examen de idoneidad, ya que no todas las laringes soportan sobrecargas; se manejan técnicas enfocadas a una buena respiración, lo que se refleja en la relajación de la laringe; se trabaja el manejo de la musculatura; se emplean resonadores de cara y cuello.

¿Qué lesiones producen inflamaciones?

En primer término, los cuadros infecciosos de vías respiratorias; desde luego, las inflamaciones, que proceden del uso inadecuado de la voz; el reflujo esofágico-gástrico; las alergias también son causa de lesiones y enfermedades, como la rinosinusitis alérgica o la faringitis crónica, la corditis, con fondo alérgico, así como las alteraciones hormonales, especialmente en la menopausia. No hay que olvidar aquí los traumatismos, y desde luego el tabaco. Cuando se fuma, las cuerdas vocales se inflaman y engrosan; baja el registro de los tonos: a mayor grosor, menos vibraciones por segundo.

Existen diversos tipos de lesiones. Están las lesiones tumorales benignas, ocasionadas por el mal uso, la carencia de técnica, que genera nódulos y pólipos, junto a infecciones o alergias, y ocurren también los hematomas, grandes moretones. A la vez encontramos las lesiones premalignas: leucoplasias, hiperqueratosis y papilomas. Las dos primeras comprenden degeneraciones celulares debidas a irritaciones crónicas, como el reflujo o las producidas por el tabaquismo. Y hallamos también las microlesiones: várices, puentes membranosos y sulcus (deformación de la capa más superficial del borde de las cuerdas.) Las tumoraciones malignas se presentan cuando se forma el cáncer de laringe.





Las lesiones de la voz pueden ser, asimismo, neurológicas. Se manifiestan mediante la parálisis de las cuerdas, debida a la compresión del nervio recurrente, lo que causa parálisis de las cuerdas vocales, contrae el movimiento; o sobrevienen también alteraciones en el movimiento o en la tensión muscular ocasionadas por la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, la esclerosis lateral amiotrófica. En torno a esto conviene recordar la disfonía espástica: la alteración en el ritmo vibratorio de las cuerdas vocales, manifiesta en bloqueos y temblores, los cuales pueden obedecer a factores neurológicos, irritativos y probablemente neurovegetativos emotivos.

¿Qué es la ronquera?

Es la alteración del timbre de la voz, que debe ser brillante, claro. Cuando hay ronquera la voz se

vuelve rasposa, gracias a la inflamación, velada, opaca. En ocasiones llega a ser tan rasposa que la persona que la posee comienza a hablar en dos tonos, lo que constituye la voz bitonal.

Encuentro aquí, en su despacho, muchas fotos de cantantes, algunos de mucho nombre, como el tenor Plácido Domingo. Sé también que en este Centro se imparten cursos a profesionales de la voz, es decir, además de a cantantes, otros profesionales de la voz, como los actores. ¿Qué relación hay, según su experiencia, entre la voz y la música?

La voz tiene que poseer afinación, cuerpo, proyección, rendimiento, flexibilidad y belleza.

Tales atributos son los que tienen las voces de los buenos cantantes, sin duda.

Sí claro. Uno tiene que pensar en la voz como en otro instrumento musical, uno de los más bellos y complejos.



Oiga doctora, tengo la impresión de que algunos otorrinolaringólogos quieren enfatizar que ellos no son foniatras. ¿Qué diferencia hay entre ambas especialidades?

Claro que hay diferencias. Un otorrinolaringólogo se ocupa de enfermedades generales de oídos, nariz y garganta. No es especialista en voz y lenguaje, lo que sí es el foniatra.

Y el foniatra no atiende sólo a los cantantes...

Desde luego. Por ejemplo, además de los pacientes habituales, que puede ser usted debido a su voz, afectada por el cigarrillo, nosotros aquí, en el Centro de Foniatría y Audiología, contamos con áreas de investigación, docencia y prevención. Hemos puesto en marcha el Programa Nacional de Cuidado de la Voz, enfocado a la impartición de conferencias en diferentes sitios del país a los que conocemos como grupos de alto riesgo, sobre todo maestros. Se han realizado ya jornadas de trabajo en Guanajuato, y seguirán las de Sonora y

Michoacán. Delante durante horas de sus alumnos todos los días, es necesario que el maestro conozca cómo se produce la voz, cuáles son los cuidados mínimos, los ejercicios de vocalización, para contar con un apoyo muscular correcto a través de una buena respiración, cómo desplegar una adecuada respiración, cómo flexibilizar los tonos, manejar los volúmenes. En el Centro atendemos también a los que están frente a los maestros, por decirlo así: los niños y los adolescentes. En el caso de los pequeños nos abocamos a los problemas del lenguaje, la dislalia, las disartrias, la tartamudez, el frenillo corto, el labio y el paladar hendido. No hay que olvidar tampoco, al hablar de los niños y también de los adultos, los problemas de audición, que tratamos aquí, y que afectan tanto la voz y el lenguaje como el aprendizaje escolar y la comunicación social. En cuanto a los jóvenes, atendemos entre otros casos los de los cambios de voz y su relación con los procesos hormonales, el falsete, los gallos, el correcto funcionamiento de las cuerdas vocales. Realizamos asimismo la cirugía endoscópica de cuerdas vocales, que requiere anestesia local, que tiene muy buenos resultados y que aún no suficientemente conocida por la gente.

Continúa la silenciosa e intensa actividad en el Centro de Foniatría y Audiología, sito en Minerva 104, en la colonia Florida en el sur de este Distrito Federal de vida tan agitada y voces y rumores incesantes. Salgo de allí en calma, con ánimo de no volver a llevarme a la boca otro cigarrillo. Desecho mi cajetilla y guardo el papel donde he anotado la dirección electrónica: www.centrodefoniatria.com, a la que pronto recurriré.*

