



Clínica de OTORRINOLARINGOLOGÍA
Dr. ANTONIO CARAVACA GARCÍA
N.I.F. : 75.860.651- G
Nº COLEGIADO : 11 / 05335
C/. José Antonio, 5 - 1º E
ALGECIRAS (Cádiz)
Telfn.: 956 - 63 20 39

www.doctorcaravaca.es

Presbifonía: la voz en la tercera edad

Envejecer es un proceso global que conduce a inevitables cambios a nivel físico, los cuales impactan de distinta manera en personas con una misma edad cronológica. En este fenómeno natural interviene el factor genético y también la acción del ambiente, incidiendo proporcionalmente en la fonación, aunque con efectos muy variables entre los individuos.

Así, con la edad, nuestra voz se va desgastando y la calidad de la misma se va deteriorando, todo ello en función de la concurrencia de diversos sistemas y aparatos, como pueden ser el neurológico, auditivo, respiratorio, muscular, etc.

¿Qué es la presbifonía?

La presbifonía es una distensión de las cuerdas vocales de manera paulatina, es decir, una flacidez de las cuerdas vocales que aumenta lentamente a medida que avanza la edad, provocando una voz más débil, temblorosa, incluso en ocasiones entrecortada, y fatiga cuando hablamos de forma prolongada. Ésta interfiere significativamente en la capacidad de comunicación y en la calidad de vida de las personas ancianas.

¿Cuál es el tratamiento de la presbifonía? ¿Puede prevenirse?

Más que en el tratamiento, la clave de la presbifonía está en la prevención. Si aprendemos a utilizar correctamente la voz durante nuestra vida y la cuidamos, podemos prevenir o disminuir sus síntomas, lo que hará que nuestra calidad de vida sea mejor. Debemos tener en cuenta que las cuerdas vocales forman parte de la musculatura de nuestro cuerpo, por tanto, si no se usan o ejercitan correctamente, los mecanismos fonatorios y respiratorios tienden a atrofiarse.

Por esta razón, el tratamiento logopédico en una presbifonía está concebido para minimizar los efectos del deterioro producido por la edad, restableciendo la salud vocal del paciente y mejorando la expresión oral del mismo. Para ello, el logopeda se encarga de realizar un tratamiento logopédico adaptado en función de las características físicas y funcionales de cada sujeto, integrando en el abordaje tanto la fonación, como la respiración y la resonancia.

Algunos consejos para prevenir problemas en la voz

- Controlar la verticalidad de nuestro cuerpo, manteniendo una posición erguida, de manera que el diafragma y los pulmones tengan una posición correcta. Además, es fundamental para evitar excesos de tensión muscular.
- Controlar el ritmo y la velocidad con que hablamos.
- Hablar con un tono e intensidad de voz adecuados, evitando gritar (especialmente en ambientes con excesivo ruido).
- No cantar más allá de la gama de sonidos en la que nos encontramos cómodos.
- Limitar el tiempo de habla, sobre todo, ante catarros o inflamaciones.



Clínica de OTORRINOLARINGOLOGÍA
Dr. ANTONIO CARAVACA GARCÍA
N.I.F. : 75.860.651- G
Nº COLEGIADO : 11 / 05335
C/. José Antonio, 5 - 1º E
ALGECIRAS (Cádiz)
Telfn.: 956 - 63 20 39

www.doctorcaravaca.es

- Mantener una buena hidratación de la mucosa laríngea, tomando abundantes líquidos. Es aconsejable llevar siempre una botella de agua pequeña.
- Evitar ambientes con ventilación insuficiente o cambios bruscos de temperatura: corrientes de aire frío, excesiva calefacción, aire acondicionado muy frío, etc.
- Evitar inhalar olores fuertes, productos de limpieza (lejía, sulfumán), pinturas, etc. Irritan la mucosa del aparato respiratorio y puede durar varios días.
- No abusar de sustancias tóxicas, como el alcohol o el tabaco, pues irritan y resecan la mucosa de la laringe.
- No tomar caramelos de menta, resecan la mucosa laríngea. Se debe sustituir por caramelos cítricos, de regaliz o de miel natural.
- Mantener un ritmo de vida lo más saludable posible, reduciendo el descontrol emotivo y desequilibrio personal.