

Tabaco, alcohol y contaminación sonora, los enemigos de las cuerdas vocales en la Fiestas de La Blanca

Con la llegada de las festividades de La Blanca, es crucial que los asistentes tengan en cuenta la salud de sus cuerdas vocales. Los elementos más dañinos y las recomendaciones para evitar problemas de afonía y otras afecciones durante estas celebraciones las indica el doctor Rafael García Sardón, especialista en Otorrinolaringología del Hospital Quirónsalud Vitoria

Con la llegada de las festividades de La Blanca, es crucial que los asistentes tengan en cuenta la salud de sus cuerdas vocales. Los elementos más dañinos y las recomendaciones para evitar problemas de afonía y otras afecciones durante estas celebraciones las indica el doctor Rafael García Sardón, especialista en Otorrinolaringología del Hospital Quirónsalud Vitoria. "Los elementos externos que más afectan a la salud de las cuerdas vocales son, sin lugar a duda, el tabaco y el alcohol, sobre todo por su efecto cancerígeno", advierte el especialista. Además, señala que, en época de fiestas, la "contaminación sonora es especialmente dañina" porque hace que, para poder comunicarse, las personas hablen por encima del ambiente ruidoso.

Para evitar acabar afónicos recomienda:

- Evitar el consumo de tabaco
- Evitar o reducir al máximo el consumo de alcohol
- No forzar la voz en ambientes con excesivo ruido
- Hablar lo menos posible en lugares con contaminación sonora
- Mantener una hidratación adecuada para que las cuerdas vocales estén bien hidratadas y puedan vibrar correctamente

El doctor García Sardón también explica que las personas con lesiones congénitas en cuerdas vocales son más propensas a padecer con frecuencia afecciones de cuerdas vocales y añade que los profesionales que emplean de forma excesiva la voz (profesores, comerciales, barraqueros, etc.) "las padecen con mayor frecuencia". "Antiguamente, cuando no había altavoces o no eran de tanta calidad, los barraqueros desarrollaban una patología denominada edema de Reinke, conocida como "voz del barraquero", y que es muy frecuente en mujeres que abusan del tabaco", explica el especialista en otorrinolaringología.

Por último, el especialista García Sardón indica cuándo es recomendable acudir a un otorrinolaringólogo: "Si la alteración de la voz se percibe como fuera de lo normal y produce limitación, (ya sea por el tono, timbre o intensidad), se prolonga más de dos semanas o de forma recurrente en el

día a día, debemos acudir a un especialista en ORL para descartar otras posibles afecciones".

Datos de contacto:

Andrea Mercado

Hospital Quirónsalud Vitoria

639434655

Nota de prensa publicada en: [Vitoria](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad País Vasco Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>