

# PAUTAS DE PRÁCTICA CLÍNICA

## INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE CÓMO PREVENIR LA RONQUERA (DISFONÍA)

<b>¿QUÉ ES LA DISFONÍA?</b>	Es un cambio en la calidad el tono o el volumen de la voz o un esfuerzo vocal que impide la comunicación conforme a la evaluación de un profesional médico o que afecta la calidad de vida.
<b>¿QUIÉNES CORREN MÁS RIESGO DE SUFRIR DISFONÍA (RONQUERA)?</b>	Las personas que usan su voz a nivel profesional como los cantantes, los maestros y los operadores de centros de llamadas, ciertos grupos etarios como los niños y los adultos mayores y los fumadores.

### ¿QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS PUEDEN AYUDAR A REDUCIR LOS TRASTORNOS DE LA VOZ?

<b>SÍ</b>	Hidrátese bien bebiendo abundante agua a diario.
<b>SÍ</b>	Utilice amplificación (micrófono o megáfono) en espacios grandes y ruidosos; esto puede ayudar a reducir los gritos y el esfuerzo de la voz.
<b>SÍ</b>	Descanse su voz brevemente para evitar la fatiga de la voz y el esfuerzo y el uso excesivos.
<b>SÍ</b>	Implemente un humidificador de aire para interiores en entornos secos y áridos.
<b>NO</b>	Fume ni se exponga a humo de segunda mano de cigarrillos, cigarrillos y pipas que pueda irritarle las vías respiratorias, la garganta, la nariz y la boca.
<b>NO</b>	Use excesivamente ni fuerce la voz gritando, alzando la voz por encima de ruidos fuertes o susurrando.
<b>NO</b>	Tosa ni se aclare la garganta en forma excesiva.
<b>NO</b>	Beba alcohol (cerveza, vino, licor) ni bebidas con cafeína (café, refrescos cola), ya que pueden reseca la garganta y hacer que la mucosidad se espese.
<b>NO</b>	Use medicamentos que resequen (algunos antihistamínicos, diuréticos).

**FUENTE:** Adaptado de Stachler RJ, Francis DO, Schwartz SR et al. Clinical Practice Guideline: Hoarseness (Dysphonia) (Update). *Otolaryngol Head Neck Surg.* 2018; 158 (Suppl 1):S1-SXX



**AMERICAN ACADEMY OF  
OTOLARYNGOLOGY-  
HEAD AND NECK SURGERY**

**F O U N D A T I O N**

[www.entnet.org](http://www.entnet.org)

#### **SOBRE LA AAO-HNS/F**

La American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery, AAO-HNS (Academia Americana de Otorrinolaringología - Cirugía de Cabeza y Cuello) ([www.entnet.org](http://www.entnet.org)), una de las asociaciones médicas más antiguas del país, representa a aproximadamente 12 000 médicos y profesionales de la salud afines especializados en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos del oído, nariz, garganta y estructuras relacionadas de la cabeza y el cuello. La Academia atiende a sus miembros facilitando el avance de la ciencia y el arte de la medicina en relación con la otorrinolaringología y representando a la especialidad en los problemas gubernamentales y socioeconómicos. La Fundación de la AAO-HNS trabaja para avanzar en el arte, la ciencia y la práctica ética de la otorrinolaringología-cirugía de cabeza y cuello a través de la educación, la investigación y el aprendizaje permanente. La visión de la organización: "Capacitar a los cirujanos de otorrinolaringología-cirugía de cabeza y cuello para que brinden la mejor atención para el paciente".