

Dr. Rafael Barona de Guzmán, Jefe de la Unidad de Otorrinolaringología del Hospital La Salud

## El aumento de las disfonías y la pérdida de audición por el uso de la mascarilla

Las personas con disfonías se han visto afectadas por el uso de las mascarillas y por el hecho de tener que hablar más a través de la pantalla del ordenador.

Estas dos acciones han obligado a forzar más la voz, aumentando las molestias de los pacientes. Esto se debe, fundamentalmente, al hecho de que cuando hablamos con una mascarilla o a través de la pantalla del ordenador, intentamos forzar más la voz, nos tensionamos más, hacemos menos pausas y respiramos menos. Porque al tener la mascarilla delante de la boca, la voz se apaga y tenemos que forzarla más.

### Se disparan los casos de disfonía por tensión muscular

Este problema se acentúa en aquellas personas que tenían una disfonía ya anterior, pero en otras personas que, anteriormente no las padecían, también pueden aparecer y, en este sentido, el caso más frecuente es la disfonía por tensión muscular, a causa de un aumento de la tensión de las cuerdas vocales que provoca las molestias ya referidas.

### ¿Cómo afecta a las personas que sufren sordera?

Ha afectado, sobre todo, a personas que tenían cierta

pérdida de audición que, aunque no sea muy importante, con el uso de la mascarilla, el paciente tiene dificultades para leer los labios de la persona con la que está hablando.

Además de no poder hacer lectura labial, la mascarilla atenúa la voz. Y en consecuencia, la persona que sufre una pérdida de audición tiene dificultades de comprensión. En este sentido, hemos tenido un mayor número de consultas de personas que afirman haber perdido audición. Lo que notan es que oyen peor, porque entienden peor que antes.

### Mascarillas con la zona de la boca transparente

Se están fabricando mascarillas con la zona de la boca transparente para que se pueda efectuar la lectura de labios. Sin embargo, por ahora no han tenido excesivo éxito.

### Patologías que se pueden desarrollar a partir de tales limitaciones

Generalmente, no se van a desarrollar patologías. En el caso de una disfonía por tensión muscular, que es la más frecuente, podría degenerar en nódulos vocales.

Pero lo fundamental es que si aparece patología en la



voz se examine mediante la visualización de las cuerdas vocales, para ver si existe lesión y poder dar instrucciones al paciente. Es importante examinar las cuerdas vocales, porque la Otorrinolaringología es una especialidad visual.

### Prevención de las disfonías ante el uso de la mascarilla

Las pautas más importantes consisten en evitar todas aquellas cosas que lesionan las cuerdas vocales, empezando por el tabaco. Pero se

deben seguir otros consejos, como hablar despacio y hacer pausas para respirar en profundidad.

Cuando hace uso de la mascarilla, el paciente disminuye esas pausas y respira más brevemente, de manera que hay que intentar hablar más relajado y pausado, porque así el choque de las cuerdas vocales será menor y la posibilidad del desarrollo de una disfonía será también inferior.

### ¿Cómo mejorar la audición cuando se usa mascarilla?

Los pacientes que tienen pérdida de audición y notan que ésta empeora con la mascarilla, deben hacerse una audiometría, porque es posible que tuvieran una pérdida de audición previa.

La audiometría permite valorar la pérdida de audición y en función de los resultados obtenidos, valorar la solución. Cuanto antes se corrija el problema auditivo, más se podrá retrasar el envejecimiento cerebral.

En este sentido, es importante saber que si no oímos bien, no comprendemos

bien y el cerebro no va a funcionar correctamente, porque interpretamos a través del cerebro. Si no nos llega bien la audición, ese cerebro dejará de funcionar correctamente y cuando la persona decida ponerse la prótesis auditiva demasiado tarde va a oír, pero quizás no entenderá de forma correcta. Eso se debe al hecho de haber retrasado la decisión de ponerse la prótesis.

### El uso de la mascarilla nos obliga a hablar de forma pausada y relajada para evitar daños en nuestras cuerdas vocales

Por este motivo, estas personas que al ponerse la mascarilla notan que no oyen bien, deben acudir a la consulta para hacerse una revisión auditiva. Y en función de los resultados, planificar un tratamiento.

Recomendamos que la primera visita sea presencial, y luego con la historia clínica y la exploración del paciente, ya se pueden resolver pequeños problemas telefónicamente.

Es importante no dejar de pasar esa primera consulta y hacer las pruebas oportunas, porque además las medidas del hospital frente al COVID-19 son totalmente seguras. Incluso en el confinamiento seguimos atendiendo a los pacientes, extremando las medidas de seguridad y espaciando las citas.



Dr. Rafael Barona de Guzmán

Hospital La Salud  
(Valencia)  
C/ Dr. Manuel Candela, 41

Tel. 960479277