

# 19 de septiembre



## DÍA NACIONAL DE LA DISFONÍA

### ¿QUÉ ES?

La disfonía espasmódica es un trastorno crónico (a largo plazo) de la voz. En la disfonía espasmódica el movimiento de las cuerdas vocales es tenso y forzado, tiene como resultado una voz que suena quebrada, temblorosa, ronca y tensa.



### SÍNTOMAS



- Tos.
- Ronquera
- Ausencia de voz.
- Dolor de garganta al hablar.
- Variaciones en la intensidad de la voz.

### ¿CÓMO PREVENIR?

Evitar la exposición a irritantes inhalados, evitar el tabaquismo y la ingesta de bebidas alcohólicas.

- Mantente hidratado.
- Evita los cambios bruscos de temperatura.
- Evita hablar de forma prolongada.

