



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DISFONÍA ESPASMÓDICA

El Puerto de Santa María, 11-4-2013

## NOTA DE PRENSA

La Asociación Española de Disfonía Espasmódica (Aesde) se suma y da su máximo apoyo a la campaña del Día Mundial de la Voz, que a lo largo del año está desarrollando en todo el Estado la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Patología Cérvico-Facial (Seorl). El lema de este año es *Por una voz sana* y tiene como objetivo concienciar a la población sobre la importancia de la voz en la vida diaria. “La voz es el principal medio de comunicación entre las personas, forma parte de nuestra imagen corporal y en muchos casos es una herramienta importante de trabajo”, asegura el doctor Secundino Fernández González, presidente de la Comisión de Voz y Foniatría de la Seorl, y añade: “Una voz de mala calidad puede empeorar nuestra calidad de vida, nuestras relaciones e incluso nuestras tareas profesionales”.

Otorrinolaringólogos y logopedas atenderán consultas a lo largo de esa semana acerca de los diferentes trastornos relacionados con la voz y los beneficios de cuidarse las cuerdas vocales. Los contactos de los especialistas están disponibles en la página web oficial de la jornada [www.vozsana.com](http://www.vozsana.com).

Aesde es una asociación de ámbito nacional dedicada a una enfermedad poco frecuente, la disfonía espasmódica, cuyos síntomas son una voz forzada, áspera, entrecortada y bastante constreñida. Aesde, que tiene su sede en El Puerto de Santa María, se suma al Día Mundial de la Voz contestando durante todo el día 16 de abril a las llamadas telefónicas que se hagan al número 600 651 062 y a los correos electrónicos que se envíen al e-mail [asociacion@disfoniaespasmodica.org](mailto:asociacion@disfoniaespasmodica.org). Responsables de Aesde atenderán cualquier consulta relacionada con la disfonía espasmódica y explicarán los beneficios de cuidarse las cuerdas vocales. La disfonía espasmódica está causada por la contracción involuntaria del músculo de las cuerdas vocales. Esto origina que quien la padece hable de forma entrecortada, como si le dieran golpes en la laringe mientras habla. En España hay unos 3.500 enfermos de disfonía espasmódica.

Existen multitud prácticas saludables para cuidar la voz. Las principales son evitar hablar con ruido ambiente, no hablar por encima de nuestras posibilidades, no dar gritos, eludir situaciones de tensión que alteren la voz y dormir bien y respetar las horas de sueño. La hidratación que necesitan las cuerdas vocales se puede lograr bebiendo entre 1,5 y dos litros de agua al día. En el caso de padecer laringitis hay que evitar hablar en la medida de lo posible. Además, si la disfonía se prolonga más de 15 días hay que acudir al otorrinolaringólogo, ya que es posible que exista una alteración estructural en las cuerdas vocales.

*Para más información:*  
*Encarnación Caballero, presidenta de AESDE*  
*Telfs.: 956857562- 600 651 062*  
[aesde@disfoniaespasmodica.org](mailto:aesde@disfoniaespasmodica.org)