

## Día Mundial sin Tabaco

- El 31 de mayo se conmemora el Día

Mundial sin Tabaco, oportunidad que permite evidenciar el daño que produce el consumo en todas sus modalidades y lo perjudicial que resulta la exposición a este. Fumar cigarrillos es la forma más habitual de consumir tabaco en el mundo y genera un costo sanitario enorme vinculado al tratamiento de enfermedades.

Desde el área de la voz, una importante rama de la fonoaudiología tiene claro que el hábito tabáquico favorece la aparición de patologías en los pliegues vocales. De hecho, es común en el ejercicio clínico encontrarse con personas cuyas quejas vocales tienen gran relación con el consumo de tabaco.

Fumar ocasiona alteración en la frecuencia fundamental (el tono se hace más grave), afectación en el tiempo máximo de fonación (se reduce la cantidad de tiempo que dura una persona haciendo un sonido antes de necesitar respirar otra vez), potencia la aparición de enfermedades como el cáncer de laringe y otras patologías que generan crecimiento de masas en los pliegues vocales. También genera irritación, inflamación y sequedad en el tracto vocal y su mucosa.

En fonoaudiología se recomienda encarecidamente evitar la exposición al humo de cigarrillo y, en lo posible, para aquellos fumadores activos se recomienda la reducción en el consumo. Estudios han revelado que a nivel de la voz y la respiración aparecen ciertos beneficios al dejar el tabaco.

Por ejemplo, en las primeras semanas se reduce la sensación de fatiga y la capacidad de lograr un mayor rango vocal aumenta. Llegando al mes mejora la potencia y la resistencia de la voz. Y ya entre el mes y medio y dos meses, mejora la capacidad de usar la voz en movimiento (cantando, actuando, haciendo una clase, etc.) y se comienza a recuperar el sentido del gusto y el olfato, sentidos que se ven perjudicados por el asiduo consumo de tabaco.

*Leonardo Bustos, académico de Fonoaudiología en la Universidad de Las Américas sede Concepción*