



LA COLMENA

La voz, base de la comunicación oral



Antonio Blasco
Huelva
Médico

El día 16 de abril se celebró el Día Mundial de la Voz. La voz es la base de la comunicación oral. Gracias a ella el ser humano puede expresar lo que desea, lo que piensa y lo que siente. La expresión de la emoción es ampliamente vocal (miedo, ira, tristeza, sorpresa, etc.). Asimismo, algunos rasgos de la personalidad, tienen características vocales propias, (Voz autoritaria, voz de mando). Más aún, la voz es un verdadero espejo de la salud y del estado físico del individuo.

La voz es un medio maravilloso de comunicación humana y de expresión artística, pero tiene una capacidad limitada de uso que depende de cómo sepamos utilizarla y de cuánta sea la capacidad de la persona. Esta capacidad se puede mejorar con el entrenamiento vocal y la rehabilitación.

Es difícil saber cual es la capacidad fonatoria normal de una persona, pero por término medio está en dos horas diarias para la voz cantada y cuatro horas para la voz hablada. Por encima de este tiempo hace falta una técnica depurada de fonación para no lesionar las cuerdas vocales.

Alrededor del 5% de la población sufre algún trastorno de la voz que requiere atención por parte de un médico otorrinolaringólogo. En España un 22,5% de los profesores de colegio presentan alteraciones de la voz, siendo la segunda causa más frecuente de baja laboral en este grupo profesional.

En la mayoría de los casos, en la etiología de la ronquera (disfonía) existe un mal uso y abuso vocal. En general, las disfonías se clasifican en funcionales y orgánicas. En las primeras palabras no existe una lesión anatómica evidente, siendo un mal uso

y abuso vocal el desencadenante de ambas patologías.

Las mujeres sufren con más frecuencia trastornos de la voz que los hombres.

En el niño como en el adulto, el trastorno vocal puede ser debido a una alteración anatómica de la laringe o lo que es más frecuente, a una disfunción entre los diferentes órganos y aparatos que intervienen en la fonación. Las estadísticas muestran que el 30-40% de la población infantil escolar presenta disfonía.



Los médicos otorrinolaringólogos somos los médicos especialistas que disponemos de los conocimientos y los recursos para prevenir, diagnosticar y tratar los problemas de la voz. Debe existir una estrecha colaboración con los profesionales de la Logopedia que rehabilitan los problemas de la voz.

Una carta de despedida para Maite



Luis Lozano
Mera
Médico

Algunas tardes se rompen con una conversación telefónica. El lunes 12 de abril recibí la llamada de mi residente que, con la voz quebrada, me comunicaba la noticia. Un accidente de tráfico nos había arrebatado a

Maite. María Teresa Domínguez Esquinas era una de nuestras jóvenes médicas residentes de último año. Tan sólo le restaban tres meses para conseguir su ansiado título como Médico de Familia. Sus miras estaban puestas ya en su futuro trabajo, quizás en algún equipo de AP del sur de Badajoz, próximo a su pueblo Peñarroya-Pueblonuevo. Su imagen, tan característica, está aún muy presente. Pequeñita, inquieta, expresiva. Tras sus gafas una mirada fija, expectante a nuestras respuestas. Quizás uno de los adjetivos que la describan es la perseverancia, su esfuerzo de trabajo y estudio. Tenía la sensación de que era muy apreciada por sus compañeros. Ver sus miradas tras conocer la noticia me constató que su pérdida había generado un sentimiento unánime, difícilmente explicable. Intentamos acompañar a su familia y descubrimos unos padres serenos, orgullosos de su hija. Tuve ocasión de hablar brevemente con ellos y les comenté que con todos nosotros quedaba su recuerdo. Cuando una vida tan joven queda segada a veces caemos en la tentación de hablar de injusticia. Independientemente de las creencias religiosas de cada uno, pienso que lo que da sentido a la vida de cada uno es la huella que quedamos. Maite queda entre nosotros, en la relación que mantuvo con cada uno. En nuestra Unidad Docente su recuerdo permanece vivo. Con esta breve carta intento transmitir el sentimiento que percibo entre nosotros. Maite, un beso para ti.

El Señor de las Criadillas



Francisco Javier
Alonso de la Torre
Psicólogo

El vendedor de criadillas de tierra, (tan ricas en revuelto si el aceite es bueno y los huevos de campos, de esos de dos yemas y bien amarilladas), que instala su cesto junto a la Cruz, en Cáceres, decía el otro día a una vecina que le saludaba: "¿Qué tal va eso?". "Mal" -respondía la mujer. "Vaya, pues como no adelantas ná, es enfadandote". "Pues no, si me enfado es peor". "Sí", -contestaba el de las criadillas, "es peor porque encima estás enfadada".

Y es que las cosas no siempre salen como uno quiere. Pensar que es de justicia que todo vaya como se desea, es arriesgarse a que todo vaya mal.

Es una falacia. Vamos, que es mentira. Porque las cosas van como van y salen como salen, no como uno quiere. Y si te enfadas, peor, porque encima estás enfadado.

Decía Albert Ellis, en "Razón y Emoción en Psicoterapia", que pensar es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen, es una idea irracional.

Aceptar esto es garantía de bienestar. No asumirlo trae malas consecuencias: frustración, sensación de ser tratado injustamente, sentimientos de indefensión...

Y además, son ganas de enfadarse. Y si te enfadas, peor, porque encima estás enfadado.

Pero eso no lo dice Albert Ellis, eso lo dice el señor de las criadillas.

Diábolo

Joaquín Gómez Ferreira. Enfermero



Las malas noticias



Ascensión Balsara
Tobajas
Psicóloga

En estos días, en que tanto se ha hablado de "estrés posttraumático", no he podido evitar la reflexión acerca de la comunicación de diagnósticos graves, situaciones que cada día afrontan muchos profesionales sanitarios con sus pacientes y familiares. Conjuntamente se exponen a la "amenaza para la integridad física" de un ser humano, la enfermedad. Esta característica de "amenaza..." es considerada por las nosologías psiquiátricas al uso, como el primer criterio para un posible diagnóstico de los Trastornos por Estrés Agudo y Estrés Posttraumático.

Comunicar malas noticias forma parte del trabajo diario de muchos de nosotros, cada cual en su contexto. Sin embargo, las Facultades de Medicina y los Programas de especialización se ocupan poco de preparar a los médicos para llevar a cabo esta difícil tarea (la enfermería lo tiene mejor). En lo que conozco, en la formación del médico hay muchas horas dedicadas al "diagnóstico" y tal vez muy pocas o ninguna, dedicadas a cómo comunicarlo al paciente. Puede que a algunos os parezca intrascendente o penséis que cada cual tiene su forma personal de abordar estas cuestiones y que poco se puede aprender. Los profesionales de la salud mental tendríamos que aportar algo al respecto. Desde nuestra perspectiva, la comunicación con el paciente es

un aspecto más del trabajo del clínico y recibir formación para llevarla a cabo supondría una herramienta de trabajo. Sería útil a los profesionales para prevenir el estrés que puede suponer el afrontamiento de situaciones difíciles, y a los pacientes para evitar parte del sufrimiento emocional que acompaña a la enfermedad. Baste citar el trabajo de Mager, W.M., y Andrykowski, M. A. (2002) Communication in the cancer "bad news" consultation: patient perceptions and psychological adjustment. *Psyco-Oncology*, 11: 35-46, que demuestra que los pacientes con cáncer que perciben una conducta de expresión de afecto y apoyo emocional por parte de su médico en el momento de comunicarle el diagnóstico, presentan un mejor ajuste psicológico a largo plazo.

