

Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila Laringitis

¿Qué es la laringitis?

La laringitis es la inflamación de la caja de voz (laringe) por uso excesivo, irritación o infección.

Dentro de la laringe se encuentran las cuerdas vocales, dos pliegues de membrana mucosa que cubren el músculo y el cartílago. Normalmente, las cuerdas vocales se abren y cierran suavemente, y así forman los sonidos a partir del movimiento y la vibración.

Cómo se produce el habla

El habla se produce cuando el aire pasa desde los pulmones, por las vías respiratorias (tráquea) y a través de la caja laríngea (laringe). Esto provoca una vibración en las cuerdas vocales vibren, y se crea sonido. El



sonido se convierte en palabras gracias a los músculos que controlan el paladar blando, la lengua y los labios.

Cuerdas vocales

Cuerdas vocales abiertas y cerradas

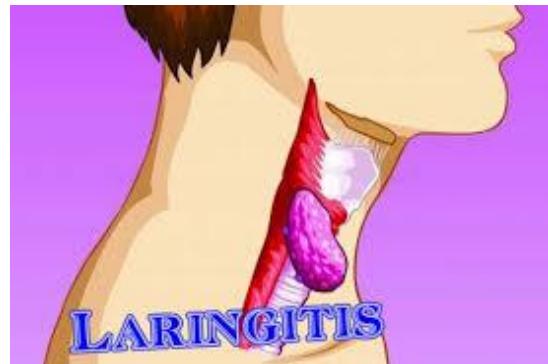
Las cuerdas vocales se abren cuando respiras y luego se cierran para producir sonido al vibrar juntas.

Pero con la laringitis, tus cuerdas vocales se inflaman o irritan. Esto hace que las cuerdas vocales se hinchen, lo que distorsiona los sonidos producidos por el aire que pasa sobre ellas. Como resultado, la voz suena ronca. En algunos casos de laringitis, la voz puede ser casi imperceptible.

La laringitis puede ser de corta duración (aguda) o de larga duración (crónica). La mayoría de los casos de laringitis se desencadenan por una infección viral temporal y no son graves. La ronquera persistente algunas veces puede ser señal de una enfermedad más grave no diagnosticada.

Síntomas

En la mayoría de los casos, los síntomas de la laringitis duran menos de un par de semanas y los causa algo menor, como un virus. Con menos frecuencia, los síntomas de la



laringitis tienen una causa más grave o mayor duración. Los signos y síntomas de la laringitis pueden incluir lo siguiente:

- Ronquera
- Debilidad o pérdida de la voz
- Sensación de cosquilleo y aspereza en la garganta
- Dolor de garganta
- Sequedad de garganta
- Tos seca

Cuándo consultar al médico

Puedes controlar la mayoría de los casos agudos de laringitis con medidas de cuidado personal, como descansar la voz y beber mucho líquido. El uso extenuante de la voz durante un episodio de laringitis

aguda puede dañar las cuerdas vocales.

Solicita una consulta con el médico si los síntomas de tu laringitis duran más de dos semanas.

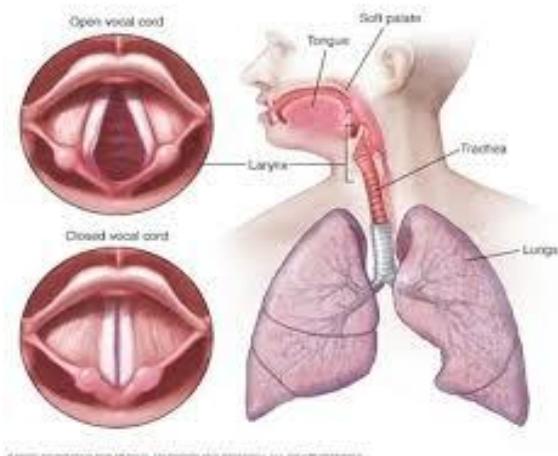
Busca atención médica inmediata si te sucede lo siguiente:

- Dificultades para respirar
- Tos con sangre
- Fiebre que no desaparece
- Dolor en aumento durante semanas

Busca atención médica inmediata si tu hijo tiene lo siguiente:

- Respira en forma ruidosa haciendo un silbido agudo al inhalar (estridor)
- Babea más de lo habitual
- Tiene dificultad para tragar
- Tiene dificultad para respirar
- Tiene fiebre

Estos signos y síntomas pueden indicar laringitis asociada al crup (inflamación de la laringe y de las vías respiratorias debajo de ella). Si



bien el crup generalmente puede tratarse en casa, los síntomas graves requieren atención médica. Estos síntomas también pueden indicar epiglotitis, una inflamación del tejido que actúa como tapa (epiglottis) para cubrir la tráquea, que puede poner en riesgo la vida de niños y adultos.

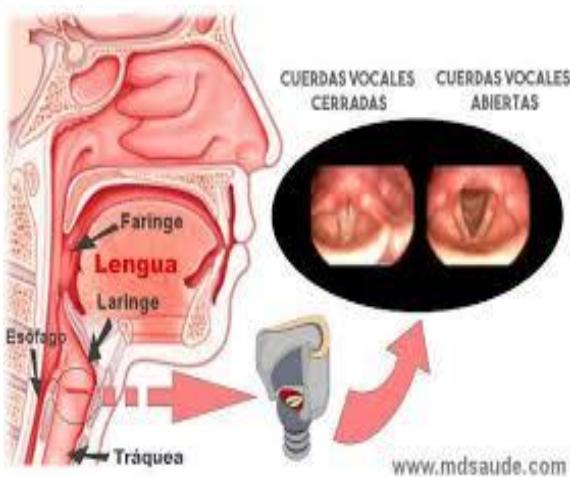
Causas

Laringitis aguda

La mayoría de los casos de laringitis son temporales y mejoran luego de que la causa subyacente mejora. Entre las causas de la laringitis aguda se encuentran las siguientes:

- Infecciones virales similares a las que causan resfriados

- Estrés vocal, causada por gritar o usar la voz en exceso
- Infecciones bacterianas, aunque estas son menos comunes



Laringitis crónica

La laringitis que dura más de tres semanas se conoce como laringitis crónica. Este tipo de laringitis generalmente se debe a la exposición a irritantes con el paso del tiempo. La laringitis crónica puede causar tensión de las cuerdas vocales y lesiones o protuberancias en las cuerdas vocales (pólipos o nódulos).

La laringitis crónica puede ser causada por:

- Irritantes inhalados, como gases químicos, alérgenos o humo
- Reflujo ácido, también llamado enfermedad por reflujo gastroesofágico
- Sinusitis crónica
- Consumo excesivo de alcohol
- Uso habitual de la voz en exceso (como en los cantantes o las animadoras)
- Tabaquismo

Las causas menos comunes de laringitis crónica incluyen:

- Infecciones bacterianas o micóticas
- Infecciones con ciertos parásitos

Otras causas frecuentes de ronquera crónica incluyen las siguientes:

- Cáncer
- Parálisis de las cuerdas vocales, que puede ser el resultado de una lesión nerviosa debido a una cirugía,

una lesión en el pecho o en el cuello, cáncer, trastornos nerviosos u otras afecciones de salud

- La comba de las cuerdas vocales

Factores de riesgo

Entre los factores de riesgo de la laringitis se incluyen los siguientes:

- Tener una infección respiratoria, como un resfriado, bronquitis o sinusitis
- La exposición a sustancias irritantes, como el humo del cigarrillo, el consumo excesivo de alcohol, el ácido estomacal o las sustancias químicas del lugar de trabajo
- Usar la voz en exceso, al hablar mucho, hablar demasiado alto, gritar o cantar

Complicaciones

En algunos casos de laringitis provocada por una infección, la

infección puede propagarse a otras partes de las vías respiratorias.



Prevención

A fin de prevenir la sequedad y la irritación de las cuerdas vocales, puedes hacer lo siguiente:

- Evita fumar y mantente alejado del humo de segunda mano. El humo te seca la garganta. También puede causar que tus cuerdas vocales se irriten.
- Limita el consumo de alcohol y cafeína. Esto provoca que pierdas el agua corporal total.
- Bebe mucha agua. Los líquidos ayudan a mantener la mucosidad de la garganta ligera y fácil de expulsar.

- Mantén los alimentos picantes fuera de la dieta. Los alimentos picantes pueden hacer que el ácido del estómago vaya a la garganta o al esófago. Esto puede causar acidez estomacal o enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE).
- Incluye una variedad de alimentos saludables en la dieta. Come frutas, verduras y granos enteros. Estas tienen varias vitaminas, como las vitaminas A, E y C, que son importantes para la salud en general. Estos alimentos también pueden ayudar a mantener sanas las membranas mucosas de la garganta.
- Evita aclararte la garganta. Esto produce más daño que beneficios, porque causa una vibración anormal de las cuerdas vocales y aumenta la hinchazón. Aclararte la garganta también hace que secretes más mucosidad y la sientas más irritada, lo que hará que quieras volver a hacerlo.
- Evita las infecciones de las vías respiratorias altas. Lávate las manos con frecuencia y evita el contacto con personas que tienen infecciones de las vías respiratorias superiores, como resfriados.



Bibliografía

1. León Zenteno Luis Carlos, Vargas Camacho Christian, Baldivieso Teran Danny. Laringitis crónica: hallazgo en disección cadavérica. *Rev. Inv. Inf. Sal.* [Internet]. 2024 [citado 2025 Nov 10]; 19(47): 157-162. Disponible en:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2075-61942024000200157&lng=es. Epub 30-Dic-2024.
<https://doi.org/10.52428/20756208.v19i46.1125>.
2. Sacaquirin Zhunio EO, Moran Palomeque AE, Mogrovejo Valladarez JA, Rios Romero KA, Urgiles Rolland JT. "Laringitis crónica: Análisis de caso". *ReSoFro* [Internet]. 3 de mayo de 2024 [citado 10 de noviembre de 2025];4(3): e43257. Disponible en:
<http://www.revistasocialfronteriza.com/ojs/index.php/rev/article/view/257>
3. Braghetto M Italo, Venturelli M Francisco, Rodríguez N Alberto, Brunetto M Beatriz, Maass O Juan, Henríquez D Ana. Association of gastroesophageal reflux with posterior laryngitis: Study of 43 patients. *Rev Chil Cir* [Internet]. 2014 Feb [citado 2025 Nov 10]; 66(1): 22-29. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-40262014000100004&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-40262014000100004>.
4. Rodríguez B. Jorge, von Dessauer G. Bettina, Duffau T. Gastón. Laringitis postextubación. *Rev. chil. pediatr.* [Internet]. 2002 Mar [citado 2025 Nov 10]; 73(2): 142-151. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062002000200006&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062002000200006>