

Cómo proteger nuestra voz ante el frío

Rodrigo Romero Vidal
Académico Fonoaudiología
Universidad Andres Bello,
Concepción

En los meses fríos, la voz suele ser una de las primeras afectadas por los cambios ambientales. Las bajas temperaturas resecan la mucosa de las vías respiratorias y de la laringe, provocando irritación y dificultando el movimiento normal de las cuerdas vocales. Además, es habitual que las personas respiren más por la boca, evitando que el aire se humidifique adecuadamente. Esto genera molestias, carraspeo frecuente y favorece la fatiga vocal. Para quienes utilizan la voz como herramienta de trabajo — como docentes o locutores—, esta situación puede convertirse en un desafío cotidiano.

La laringe, ubicada en el cuello, cumple funciones vitales: actúa como la puerta de ingreso del aire hacia los pulmones y alberga las cuerdas vocales, que producen la voz mediante su vibración. Esta doble función la convierte en una estructura especialmente sensible a factores como los cambios de temperatura o la presencia de virus respiratorios, que en invierno se presentan con mayor frecuencia. Los cuadros respiratorios, como resfríos y gripes, pueden inflamar la laringe y provocar disfonía o incluso pérdida temporal de la voz. Intentar hablar en estas condiciones puede agravar la inflamación y afectar gravemente la calidad vocal.

Frente a este panorama, la hidratación se vuelve una aliada fundamental. Mantener la humedad del tracto vocal y, especialmente, del borde libre de los pliegues vocales, permite una vibración más eficiente, con menor fricción y menos

esfuerzo. Es importante comprender que el agua no entra en contacto directo con las cuerdas vocales, ya que estas se encuentran en la vía aérea y están protegidas por mecanismos que impiden el paso de líquidos hacia los pulmones. La hidratación, entonces, es un proceso sistémico: el agua que ingerimos es absorbida por el organismo y contribuye, de forma indirecta, a la lubricación de los tejidos. Ambientes calefaccionados y mal ventilados pueden intensificar la sequedad del aire, por lo que se recomienda beber líquidos de manera constante y utilizar humidificadores si es necesario.

Además de mantenerse hidratados, existen otras medidas esenciales para el cuidado vocal durante el invierno. Proteger el cuello con bufandas, cubrir la boca al salir a la intemperie, evitar cambios bruscos de temperatura, no fumar ni exponerse a ambientes con polvo o calefacción directa son acciones que contribuyen al bienestar vocal. También es recomendable realizar un adecuado calentamiento vocal antes de un uso intensivo, idealmente con la orientación de un fonoaudiólogo que pueda diseñar una rutina personalizada. Fomentar la respiración nasal ayuda a que el aire llegue más filtrado, tibio y húmedo a los pulmones.

No menos importante es reconocer las señales de alerta. Una disfonía que se extiende por más de 15 días, carraspeo constante, sensación de cuerpo extraño en la garganta, dolor al hablar o una fatiga vocal precoz pueden indicar una alteración más seria. En esos casos, la consulta con un fonoaudiólogo o un otorrinolaringólogo es fundamental para realizar una evaluación precisa y recibir el tratamiento adecuado. Atender las señales y adoptar hábitos saludables puede marcar la diferencia entre una temporada difícil o una voz saludable y funcional.