

C Columna

Quando la voz también vuelve cansada

Por Gonzalo Gallardo,
director de Fonoaudiología
Universidad Andrés Bello



El regreso al trabajo después del verano suele asociarse al cansancio, al estrés de la rutina y a la dificultad de retomar horarios. Sin embargo, existe una consecuencia menos visible y muchas veces subestimada: los problemas de voz. Ronquera persistente, fatiga vocal, molestias al hablar o sensación de esfuerzo aparecen con frecuencia justo en las primeras semanas laborales, especialmente en quienes dependen de la voz como herramienta de trabajo.

Desde la experiencia clínica, esto ocurre porque la voz pasa de manera abrupta desde un período de uso más libre,

desorganizado y sin exigencias formales, a una alta demanda vocal sostenida. Durante el verano solemos hablar con mayor intensidad, en espacios abiertos o ruidosos, sin prestar atención a la técnica vocal ni a las señales de cansancio. Al volver al trabajo, el sistema vocal no logra adaptarse de forma inmediata y comienza a “pasar la cuenta”. No se trata de un problema repentino, sino del resultado de una acumulación progresiva de microdaños que se hacen evidentes cuando la exigencia aumenta.

Existen además hábitos típicos del verano que afectan la voz sin que las personas lo per-

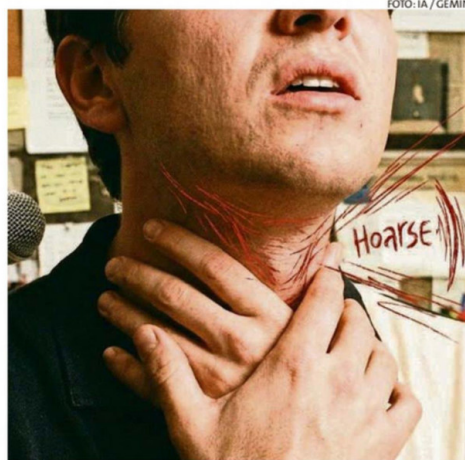


FOTO: IA / GEMINI

ciban conscientemente. La deshidratación, el consumo de alcohol, el descanso insuficiente, hablar fuerte en playas, piscinas o fiestas, carraspear con frecuencia, gritar sin apoyo respiratorio, fumar, el uso prolongado de aire acondicionado y los cambios bruscos de temperatura generan irritación de las cuerdas vocales y alteran el equilibrio del sistema fonatorio. Estos factores no siempre producen dolor inmediato, pero debilitan la voz y disminuyen su capacidad de resistencia.

Es importante aprender a reconocer las señales de alerta. Cuando la ronquera se mantie-

ne por más de dos semanas, aparece dolor o ardor al hablar, sensación de cuerpo extraño en la garganta, quiebres vocales, dificultad para proyectar la voz o fatiga vocal temprana, ya no estamos frente a un simple cansancio.

Otro signo frecuente es sentir que hay que empujar la voz para que salga. En estos casos, el uso compensatorio puede agravar el problema, por lo que consultar oportunamente a un fonoaudiólogo u otorrinolaringólogo es fundamental.