

## Ciencia & Sociedad



La voz es resultado de nuestra salud en general y los estilos de vida influyen mucho.



*Arnaldo Carocca, fonoaudiólogo especialista en vocología, coordinador del área de voz del Departamento de Fonoaudiología de la Facultad de Medicina de la UdeC.*

Natalia Quiero Sanz  
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

“CUIDEMOS NUESTRAS VOCES” ES EL LEMA DEL DÍA MUNDIAL DE LA VOZ 2026

# Salud vocal: los hábitos pueden cuidar o alterar al instrumento natural de comunicación e identidad

Es de las características que hace única como especie y persona, parte de la evolución que derivó en una función fisiológica que es uno de nuestros principales instrumentos de comunicación e identidad, también de arte y trabajo, pero requiere consciencia y cuidado.

La voz, aunque natural y fundamental como individuos y sociedades, se expone habitualmente y por las propias conductas a riesgos que pueden afectarla incluso de forma crónica; y también con sencillas y habituales se puede cuidar. Para educar en la importancia de una capacidad humana única y promover la salud vocal cada 16 de abril se celebra el Día Mundial de la Voz, cuyo lema 2026 es “Cuidando nuestras voces”.

“La voz permite expresar ideas, emociones, relacionarnos, y tiene connotación emocional y artística con el canto. Incluso va más allá de lo que transmitimos con palabras, con cómo entonamos y decimos el mensaje podemos llegar a distintas fibras, muy propio de nuestra humanidad”, manifiesta Arnaldo Carocca, coordinador del área de voz y fluidez del habla del Departamento de Fonoaudiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción (UdeC).

Sólo los humanos tenemos voz por una anatomía que evolucionó para dar una función que permite más que emitir sonidos, a diferencia de otros animales. Pero, factores biológicos, ambientales y conductuales pueden ocasionar alteraciones vocales, lesiones que incluso pueden terminar en cirugía, y problemas complejos que afecten el desenvolvimiento y la calidad de vida, advierte el fonoaudiólogo especialista en vocología.

Al respecto, sostiene que “la voz es resultado de nuestra salud en general y los estilos de vida influyen mucho”. Por ello el cuidado de la voz es fundamental y afirma que la clave está en seguir hábitos saludables, mantener higiene de la voz y consultar oportunamente ante molestias o alteraciones.

### Voz sana o patológica

Fisiológicamente la voz es una función compleja que resulta de coordinar los sistemas respiratorio, fonador y resonador: es el sonido que se produce por la vibración de las cuerdas vocales en la larin-

ge, generado por el aire que sale de los pulmones, modificado por resonadores como faringe y boca, y expresado en el habla o canto.

Y se puede distinguir entre una voz sana o patológica: además de cambiar naturalmente por el crecimiento y envejecimiento, se puede alterar en su calidad y funcionalidad por distintas causas.

“Una voz normal tiene calidad, tono e intensidad adecuados a edad, sexo, contextura física y

contexto comunicativo; y cumple eficazmente la función comunicativa, se produce sin esfuerzo ni fatiga para el hablante, tiene estabilidad y no genera molestias ni limitaciones laborales o sociales”, explica Carocca, magíster Educación Médica y Ciencias de la Salud, y certificado en Terapia de Tartamudez.

La voz patológica, o disfonía, tiene alteración en estos parámetros con manifestaciones como

ronquera, aspereza, soplosidad, molestia al hablar, fatiga vocal o pérdida de la voz (afonía).

Y hay distintas patologías y causas, que pueden ser agudas o crónicas, aclara el académico. En los grandes grupos están las funcionales por mal uso de los parámetros vocales; las orgánicas y estructurales por causas como laringitis, pólipos o nódulos; las neurológicas por trastornos del sistema nervioso; y psicomás-

ticas por factores emocionales como estrés.

Por ser la voz una función de uso habitual y la diversidad de causas de disfonía hace que los trastornos sean muy comunes, e investigaciones indican que afectan al 33% de la población global, con prevalencia mayor en mujeres por factores hormonales que incrementan el riesgo y profesionales que usan la voz intensamente como docentes, locutores y cantantes.



FOTO: /CC



FOTO: /CC



### Higiene y cuidado de la voz

Como hay factores incontrolables que afectan al sistema vocal y alteran la voz, también otros evitables y modificables que esconden importantes riesgos, como el mal uso y hábitos nocivos que pueden conducir a disfonías y alteraciones estructurales.

En este sentido, el fonoaudiólogo Arnaldo Carocca releva que "las principales malas prácticas de mal uso y abuso de la voz son gritar, usar la voz sin técnica ni conocimientos, hacer juegos vocales o imitar voces, y hablar en ambientes contaminados por polvo, químicos o ruido y en estados de infecciones respiratorias como resfríos".

También pueden causar daños al sistema vocal el fumar, abusar del alcohol, consumir alimentos irritantes, no dormir ni descansar lo suficiente, altos niveles el estrés, y falta de hidratación.

En cambiar o evitar estos hábitos está la higiene y cuidado de la voz, y el especialista se detiene especialmente en la hidratación como pilar.

"Es importante mantener hidratado el cuerpo y las cuerdas vocales. La recomendación es beber un promedio de 2 litros de agua diaria, y ojalá hacerlo en sorbos, porque esto flexibiliza la mucosa de los pliegues vocales y mantiene hidratado para vibrar y producir la voz", aclara.

Además se debe evitar gritar, hacer juegos vocales, hablar en ambientes ruidosos o contaminados, forzar la voz durante infecciones respiratorias, fumar, comer alimentos irritantes y abusar del alcohol que tiene efecto irritante y también de tipo anestésico de las cuerdas vocales que puede llevar a forzar la voz.

También hay que realizar des-

### El 27 de abril desde las 10:30 horas

se realizará una campaña informativa sobre la importancia y cuidado de la voz a cargo de Fonoaudiología UdeC.

cansos vocales cuando se usa la voz permanente o intensamente, procurar un buen dormir y resguardar el bienestar emocional para regular el estrés.

Y es crucial evaluar oportunamente alteraciones para pesquisar o prevenir problemas complejos. "Hay que consultar cuando hay molestia, picazón, dolor, sensación de cuerpo extraño o sequedad, y sobre todo disfonías que persistan más 15 días, que es el límite entre lo agudo y lo crónico", releva Carocca.

Las disfonías funcionales pueden llevar a manifestaciones orgánicas y crónicas como pólipos que lleguen a requerir cirugía para extirpar y recuperar la voz.

### Campaña UdeC

En el contexto del Día Mundial de la Voz, Fonoaudiología UdeC realizará una campaña informativa abierta a la comunidad el lunes 27 de abril desde las 10:30 horas en la Facultad de Medicina para sensibilizar la importancia de la voz y su cuidado.

"La idea es que toda nuestra sociedad tome consciencia de este instrumento que tenemos y que muchas veces no valoramos hasta que lo perdemos", manifiesta el académico.

### OPINIONES

X @MediosUdeC  
contacto@diarioconcepcion.cl

