

CLASIFICATORIAS SUDAMERICANAS EN JAQUE

# Especialista advierte sobre hábitos **que dañan la voz**

**La voz es mucho más que una herramienta de comunicación: es parte de la identidad. Sin embargo, a pesar de su relevancia, suele ser uno de los aspectos de la salud con menos cuidados, ignorando señales que con el paso del tiempo se convierten en patologías severas.**

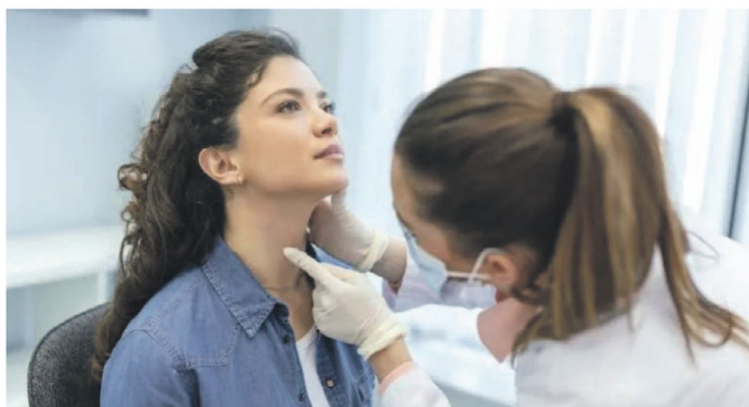
EQUIPO EL OVALLINO  
Región de Coquimbo

Con el fin de generar conciencia sobre los hábitos saludables vocales, Gonzalo Cofré, fonoaudiólogo del servicio de medicina física y rehabilitación del hospital de Ovalle, enfatizó que se debe mirar la voz con la misma atención que cualquier otra parte de nuestro cuerpo.

Y es que nuestra laringe, donde se encuentran las cuerdas vocales, es un tejido extremadamente sensible a los agentes externos. Según explica Cofré, muchas veces se daña sin darnos cuenta a través de lo que se consume.

En esta línea, el fonoaudiólogo advirtió que “los condimentos, el café, el alcohol o el agua muy caliente, como el té hirviendo, interrumpen la calidad vocal y mantienen la vía aérea inflamada”.

Otro elemento dañino y altamente perjudicial es el cigarro, pues éste no sólo aumenta el riesgo de cáncer, sino que reseca profundamente la vía aérea, eliminando la mucosa saludable necesaria para que las cuerdas vocales vibren sin daño.



CEDIDA

**La laringe, donde se encuentran las cuerdas vocales, es un tejido extremadamente sensible a los agentes externos.**

## MÁS ALLÁ DE LOS MITOS

Es común recurrir a “remedios caseros” como el agua con miel o limonadas para mejorar carrasperas, no obstante, la hidratación es fundamental, ya que no existe una evidencia que ciertos alimentos saludables curen una disfonía de forma inmediata.

Sobre esto, el especialista explicó que “no hay ningún estudio objetivo que nos diga que el agua con miel o las gárgaras van a hacer bien. Lo único estudiado realmente es la hidratación de la cuerda vocal y evitar la sequedad. Lo ideal al despertar es

tomar un vaso de agua de 200 ml a temperatura ambiente, eso te da más energía que un café y prepara tu laringe”.

El profesional señaló que debemos estar alerta a cualquier cambio en nuestro tono, timbre o intensidad subrayando que “hay que estar alerta a los cambios de tu voz, como una ronquera que te dure una o dos semanas. En ese caso, hay que acudir a un especialista. La fatiga de la voz, cuando llega un momento en el día en que te duele hablar, no es normal. La persistencia de un síntoma es la principal señal de alerta”, advirtió el profesional.