

## TENDENCIAS

# Advierten sobre errores comunes que dañan la capacidad vocal en otoño

Junto con evitar cambios bruscos de temperatura, hay que cuidar el volumen al hablar, no forzar la voz si ya se está resfriado y mantener el consumo de agua.

V.B.V.

**A** casi un mes del comienzo del invierno, se escuchan muchos estornudos y carraspeos en las calles debido a los cambios bruscos de temperatura. Resfríos, congestión nasal, tos y alergias no sólo afectan el bienestar general, sino que también tienen un impacto directo sobre la salud vocal, provocando un aumento de consultas por ronquera, fatiga vocal y disfonías, indicó la Universidad Andrés Bello.

Por estas fechas “comienzan a circular más virus respiratorios y aparecen cuadros gripales, congestión, tos y carraspera, lo que genera irritación e inflamación en la laringe, donde se encuentran los pliegues vocales”, explicó el docente de Fonoaudiología, Gonzalo Gallardo.

Los cambios repentinos entre un espacio calefaccionado y el frío del ambiente pueden alterar la hi-



SHUTTERSTOCK

EL CARRASPEO PUEDE IRRITAR AÚN MÁS LA GARGANTA.

dratación de las mucosas y afectar el funcionamiento de las cuerdas vocales. “La voz es muy sensible al estado general del cuerpo y también al entorno ambiental, por eso durante el otoño suele resentirse con mayor facilidad”, agregó.

A esto se añade la tendencia a hablar fuerte en ambientes con ruido, para hacerse escuchar, lo cual “genera un desgaste progresivo de la voz y aumenta el esfuerzo que realizan las cuerdas vocales”, explicó Gallardo.

Muchas personas además mantienen su rutina aunque presenten irritación o molestias respiratorias, porque “existe la idea de que la ronquera o la molestia pasarán solas, pero seguir forzando la voz cuando ya hay inflamación puede aumentar el daño y prolongar los síntomas”, señaló el especialista.

Los carraspeos son otro sonido frecuente durante los meses fríos y, “aunque parezca un gesto inofensivo, aclarar la garganta de forma repetitiva puede irritar aún más las estructuras vocales”, alertó.

Para calmar esta molestia, el fonoaudiólogo aconsejó reemplazar este hábito por pequeños sorbos de agua, “o una deglución suave para evitar generar más fricción” en la zona. “La hidratación es fundamental. Cuando disminuye, las cuerdas vocales pierden flexibilidad y necesitan mayor esfuerzo para producir la voz, lo que genera cansancio y aumenta el riesgo de lesiones”. ★