

Fecha: 09-07-2026

Fuente: Margamargaonline

Título: ¿Está fuerte el invierno? Revisa las 6 claves para evitar el dolor de garganta.

Visitas: 410

VPE: 191.813

Favorabilidad: ☐ No DefinidaLink: <https://margamargaonline.cl/esta-fuerte-el-invierno-revisa-las-6-claves-para-evitar-el-dolor-de-garganta/>

Director de la Escuela de Fonoaudiología de la Universidad Andrés Bello entrega recomendaciones para proteger la garganta y la voz durante la temporada de virus respiratorios, cuando aumentan las consultas por molestias vocales y disfonías. El invierno trae consigo un aumento de los virus respiratorios, los cambios bruscos de temperatura y ambientes cada vez más secos por el uso de calefacción. En este escenario, el dolor de garganta se convierte en una de las molestias más frecuentes. Sin embargo, especialistas advierten que no siempre se trata solo de un resfrío y que, en muchos casos, también puede ser una señal de que la voz está siendo sobreexigida.

Así lo explica Gonzalo Gallardo, director de la Escuela de Fonoaudiología de la **Universidad Andrés Bello**, quien señala que la garganta y la voz forman parte de un sistema muy sensible a la hidratación, el descanso, las infecciones respiratorias y la forma en que utilizamos nuestra voz diariamente. «Muchas personas piensan que

cuidar la garganta significa solamente abrigarse o tomar algo caliente cuando aparece la molestia. En realidad, la prevención comienza mucho antes y depende de hábitos cotidianos que ayudan a proteger tanto la salud respiratoria como la salud vocal», explica. Las seis claves para cuidar la garganta este invierno 1. Evita los cambios bruscos de temperatura Pasar rápidamente de un ambiente muy calefaccionado al frío exterior puede irritar las vías respiratorias y favorecer la sensación de garganta seca, carraspera y fatiga vocal. La recomendación es cubrir nariz y boca al salir, ventilar los espacios y evitar ambientes excesivamente secos. 2. Mantén una buena hidratación El agua sigue siendo el mejor aliado para cuidar la garganta y las cuerdas vocales. Cuando existe sequedad, hablar requiere un mayor esfuerzo, aumenta la fricción entre los pliegues vocales y aparecen molestias como ardor, dolor o cansancio al hablar. El especialista recomienda beber agua durante todo el día y moderar el consumo de alcohol, café y tabaco, ya que favorecen la deshidratación de las mucosas. 3.

No fuerces la voz Hablar fuerte en lugares con mucho ruido, gritar, carraspear constantemente o hablar durante largos periodos sin descanso puede irritar aún más la laringe. «Un error muy frecuente es susurrar cuando estamos afónicos. Aunque parezca contradictorio, susurrar puede aumentar el esfuerzo vocal y retrasar la recuperación de la voz», advierte Gallardo. 4. Prevén los contagios El dolor de garganta suele estar asociado a infecciones respiratorias como influenza o resfríos. Por ello, mantener una correcta higiene de manos, ventilar espacios cerrados, cubrirse al toser y evitar el contacto con personas enfermas siguen siendo medidas fundamentales para reducir el riesgo de contagio. 5.

Aléjate de los irritantes El humo del cigarro, el polvo, la contaminación y algunos aerosoles irritan directamente la garganta y la laringe, especialmente en quienes utilizan la voz como herramienta de trabajo, como profesores, abogados, vendedores, actores o locutores. 6.

Consulta si los síntomas no mejoran Aunque muchas molestias desaparecen con los días, existen señales que requieren evaluación profesional. «Si el dolor persiste, aparece dificultad para respirar o tragar, fiebre alta, sangre en las secreciones o una ronquera que se mantiene por más de dos semanas, es importante consultar oportunamente a un fonoaudiólogo u otorrinolaringólogo», enfatiza.

Cuidar la garganta también es cuidar la voz El director de la Escuela de Fonoaudiología de la **UNAB** recuerda que la voz es una de las principales herramientas de comunicación y trabajo para miles de personas, por lo que protegerla durante el invierno resulta fundamental. «La salud vocal no depende de una sola medida, sino de una suma de hábitos. Mantener una buena hidratación, descansar, prevenir infecciones, evitar irritantes y usar la voz de manera eficiente son acciones simples que pueden marcar una gran diferencia durante esta época del año», concluye.



Error al crear la imagen