

Expertas entregan recomendaciones para prevenir las patologías de la voz

La voz es una herramienta de comunicación por excelencia, pero existen personas para las cuales es fundamental en el desarrollo de su trabajo como profesores, locutores, cantantes, actores, entre otros oficios y profesiones. Son quienes –además– están más expuestos a desarrollar una patología vocal.

Estas enfermedades, explicó la académica de la UTalca, Gloria Benavides, “son principalmente disfonías por nódulos vocales, pólipos vocales y edema de Reinke’s. En general, las padecen personas que ocupan mucho su voz y que no saben cómo hacerlo, lo que genera dificultades a nivel laríngeo”.

“También se generan daños por hablar durante periodos muy largos sin tener reposo vocal, fumar, hidratarnos poco, alimentarnos muy tarde en la noche, lo que favorece el reflujo que llega a la laringe y afecta a los pliegues vocales”, indicó la docente del Departamento de Ciencias de la Fonoaudiología de la UTalca.

Al respecto, la directora de la Clínica de Fonoaudiología de esta casa de estudios, Claudia Montoya, recomendó que, si se utiliza la voz por más de una hora y de forma prolongada, es “importante hacer una pausa de al menos 15 minutos e hidratarse de forma sistemática y fraccio-

nada durante el día”.

Montoya, además, destacó que “no es normal que nuestra voz vaya cambiando al final del día, que se sienta cansancio, fatiga o dolor al hablar. Por eso y si esta condición existe y se prolonga por un periodo de 15 días, es importante consultar al otorrinolaringólogo.”

DÍA MUNDIAL DE LA VOZ

Para explicar sobre estas patologías y entregar recomendaciones, el Departamento de Ciencias de la Fonoaudiología de la Universidad de Talca, realizó una feria informativa y así sumarse a la campaña de concien-

- **Los principales factores de riesgo que pueden dañar los pliegues vocales y generar dificultades a nivel laríngeo, están estrechamente relacionados con el uso inadecuado de la voz y los malos hábitos como fumar o comer muy tarde, explicaron las fonoaudiólogas de la Universidad de Talca, Gloria Benavides y Claudia Montoya.**

tización enmarcada en la celebración del Día Mundial de la voz. “La idea de esta feria, fue crear conciencia e informar a las personas de la importancia que tiene la voz en la comunicación y también cómo debemos cuidarla”, comentó Claudia Montoya.

Para finalizar Gloria Benavides, valoró la importancia de estas actividades de concientización porque “la voz es nuestra



carta de presentación, es el medio por el cual nosotros nos comunicamos, expresamos nuestras ideas, nuestras emociones, es el

reflejo de todo lo que sentimos. Prueba de ello es que nuestra voz cambia cuando cambian nuestras emociones”