

Fonoaudióloga recomienda conversar frente a frente, articular mejor, hacer pausas y evitar ambientes ruidosos.

DANIELA TORÁN

Margarita Torres cuenta que hace unas semanas llegó a su casa después del trabajo y notó que tenía la voz más ronca. La mujer de 39 años trabaja en un supermercado de Las Condes, donde debe usar mascarilla durante varias horas y elevar la voz cada vez que debe comunicarse con alguien. "Llegó un punto en que me cansa hablar", dice.

El fonoaudiólogo Gonzalo Inostroza dice que a su consulta han llegado varias personas, principalmente trabajadores de la salud, con las mismas molestias de Margarita y con mucho desgaste vocal.

El académico de la Universidad Mayor de Temuco y miembro de Voice Foundation, en Philadelphia, estudió cómo el uso de ciertas mascarillas, debido a la pandemia por Covid-19, atenúa la intensidad de la voz y afecta la comunicación.

Mediante un sonómetro, que es un equipo que puede captar la intensidad del ambiente, se midió cuánto bajaba el volumen de la comunicación con el uso de mascarillas y escudos faciales. Una persona entrenada vocalmente leyó un texto fonéticamente balanceado a distintas distancias (un metro, dos metros, cinco metros), sin mascarilla y luego usando una, dos y hasta tres EPP.

"Los resultados arrojaron que con los tres elementos usados al mismo tiempo las frecuencias más bajas, hasta los 1.000 Hertz, es decir los tonos bajos, no se veían afectadas, incluso aumentaban la intensidad de la voz, porque el escudo facial hacía una suerte de mini caja de resonancia. Sin embargo, las frecuencias de las palabras que utilizamos para comunicarnos están sobre los 1.500, hasta los 5.000 Hertz, tienen una frecuencia más alta, un tono más agudo. El estudio determinó que sobre los 1.500 Hertz, la intensidad baja de forma considerable respecto a la evaluación de la persona sin mascarilla. A tonos más agudos, más cercanos a la frecuencia de las palabras, hay mayor atenuación de volumen, en unos 12 decibeles, lo que es bastante. A eso hay que sumarle el ruido ambiental", explicó



Las personas que utilizan la mascarilla con frecuencia suelen quedar afónicas al final del día.

Otorrinolaringóloga advierte desgaste de las cuerdas vocales

¿Me escucha? Mascarilla reduce volumen de la voz en 12 decibeles

ca Inostroza, también diplomado en vocología.

"Las mascarillas actúan como un filtro atenuando el sonido, le restan decibeles, eso hace que las personas no entiendan y que la que habla eleve y fuerce la voz. Así se produce un desgaste de la voz. Esto lo hemos visto principalmente en trabajadores de la salud porque usan más de una mascarilla durante varias horas", dice Carla Napolitano, otorrinolaringóloga del Centro de Voz de la Universidad Católica.

La especialista comenta que cuando el esfuerzo es sostenido y no se manejan técnicas adecuadas se puede generar inflamación de las cuerdas vocales, picazón, fatiga vocal, dolor, disfonía y hasta afonía (pérdida total del tono). "Soy enfática, esto no quiere decir que la gente tiene que dejar de usar mascarilla. Lo más importante es la prevención de la enfermedad infecciosa y se pueden tomar recomendaciones, como por ejemplo, tomar más agua, ya que las cuerdas vocales necesitan estar

hidratadas".

Marcia Toloza, presidenta del Colegio de Fonoaudiólogos de Chile, comenta que el coronavirus ha cambiado la manera de hablar y de comunicarnos. "La comunicación no es solo la voz, también incluye la gestualidad y expresión facial. Eso se pierde con las mascarillas. Por eso hay que reaprender. Tratar de conversar frente a frente resguardando la distancia social, hablar un poco más pausado, articular mejor, hacer pausas, y evitar hablar en ambientes ruidosos", dice la directora de estudios de la Escuela de Fonoaudiología de la Universidad de Los Andes.

La doctora Napolitano recomienda que si una persona nota que los males persisten durante varios días, es mejor consultar a un especialista.

» "Soy enfática, esto no quiere decir que la gente tiene que dejar de usar mascarilla".
 Carla Napolitano, otorrinolaringóloga UC