

Otoño: errores que dañan tu voz

Hay molestias típicas del otoño que solemos identificar rápidamente: congestión, tos, dolor de garganta o cansancio. Sin embargo, existe otra señal que muchas veces pasa inadvertida y que tendemos a normalizar: los cambios en la voz. La ronquera, la fatiga vocal o la sensación de esfuerzo al hablar suelen asumirse como consecuencias pasajeras de un resfrío o del frío, cuando en realidad pueden ser una alerta de que estamos exigiendo más de la cuenta una herramienta que usamos todos los días.

Con el avance del otoño y los cambios bruscos de temperatura, aumenta la circulación de virus respiratorios y aparecen cuadros de congestión, alergias y procesos inflamatorios que afectan directamente la salud vocal. Pero no solo el clima explica el aumento de consultas durante esta época. También lo hacen hábitos cotidianos que repetimos casi sin notarlo.

La voz es una de las herramientas más utilizadas en nuestra vida diaria y, paradójicamente, una de las menos cuidadas. La usamos para trabajar, enseñar, atender pacientes, liderar reuniones, conversar y relacionarnos. Sin embargo, pocas veces pensamos en cómo la utilizamos hasta que comienza a fallar.

Uno de los errores más frecuentes es hablar constantemente por encima del ruido ambiental. Ocurre en oficinas, reuniones familiares, restaurantes o incluso en espacios públicos. Levantar la voz de manera repetitiva genera un esfuerzo progresivo sobre las cuerdas vocales y produce un desgaste que no siempre se percibe de inmediato.

Otro hábito habitual es continuar utilizando la voz normalmente durante cuadros respiratorios. Existe la idea de que la ronquera "pasará sola" o que una molestia vocal es parte natural de un resfrío. Sin embargo, cuando ya existe inflamación, seguir forzando la voz puede prolongar los síntomas y aumentar el daño.

También aparecen conductas aparentemente inofensivas, como carraspear constantemente para despejar la garganta. Aunque parece una solución rápida, ese movimiento genera fricción repetida sobre estructuras que ya pueden encontrarse irritadas. Lo mismo ocurre con las extensas jornadas laborales, reuniones virtuales o teletrabajo, donde muchas personas pasan horas hablando sin pausas y elevando la intensidad de la voz sin darse cuenta.



**Gonzalo Gallardo, director de Fonoaudiología,
Universidad Andrés Bello**

A esto se suma un factor silencioso propio de esta época: la disminución en el consumo de agua. Durante los meses fríos la sensación de sed disminuye y muchas personas reducen su hidratación diaria. Sin embargo, las cuerdas vocales necesitan mantener una adecuada hidratación para funcionar correctamente. Cuando esto no ocurre, aumenta el esfuerzo necesario para producir la voz y aparecen molestias o cansancio vocal.

La salud vocal continúa siendo una dimensión poco visible del bienestar. Tendemos a reaccionar cuando perdemos completamente la voz, pero pocas veces observamos las señales previas que nuestro cuerpo entrega.

Cuidar la voz no implica dejar de usarla, sino aprender a reconocer sus límites. Mantener una hidratación adecuada, hacer pausas durante el día, evitar competir con el ruido ambiental y respetar los períodos de recuperación cuando existen cuadros respiratorios son medidas simples, pero importantes.

Porque la voz no solo comunica lo que decimos; también habla de cómo estamos. Y escucharla a tiempo puede evitar que pequeños hábitos terminen pasando la cuenta.