

La columna de...

GONZALO GALLARDO,
DIRECTOR DE FONOAUDIOLOGÍA U. ANDRÉS BELLO

Cuando la voz también vuelve cansada

El regreso al trabajo después del verano suele asociarse al cansancio, al estrés de la rutina y a la dificultad de retomar horarios. Sin embargo, existe una consecuencia menos visible y muchas veces subestimada: los problemas de voz. Ronquera persistente, fatiga vocal, molestias al hablar o sensación de esfuerzo aparecen con frecuencia justo en las primeras semanas laborales, especialmente en quienes dependen de la voz como herramienta de trabajo.

Desde la experiencia clínica, esto ocurre porque la voz pasa de manera abrupta desde un período de uso más libre, desorganizado y sin exigencias formales, a una alta demanda vocal sostenida. Durante el verano solemos hablar con mayor intensidad, en espacios abiertos o ruidosos, sin prestar atención a la técnica vocal ni a las señales de cansancio. Al volver al trabajo, el sistema vocal no logra adaptarse de forma inmediata y comienza a "pasar la cuenta". No se trata de un problema repentino, sino del resultado de una acumulación progresiva de microdaños que se hacen evidentes cuando la exigencia aumenta.

Existen además hábitos típicos del verano que afectan la voz sin que las personas lo perciban conscientemente. La deshidratación, el consumo de alcohol, el descanso insuficiente, hablar fuerte en playas, piscinas o fiestas, carraspear con frecuencia, gritar sin apoyo respiratorio, fumar, el uso prolongado de aire acondicionado y los cambios bruscos de temperatura generan irritación de las cuerdas vocales y alteran el equilibrio del sistema fonatorio. Estos factores no siempre producen dolor inmediato, pero debilitan la voz y disminuyen su capacidad de resistencia.

Es importante aprender a reconocer las señales de alerta. Cuando la ronquera se mantiene por más de dos semanas, aparece dolor o ardor al hablar, sensación de cuerpo extraño en la garganta, quiebres vocales, dificultad para proyectar la voz o fatiga vocal temprana, ya no estamos frente a un simple cansancio.

Otro signo frecuente es sentir que hay que empujar la voz para que salga. En estos casos, el uso compensatorio puede agravar el problema, por lo que consultar oportunamente a un fonoaudiólogo u otorrinolaringólogo es fundamental.

Los grupos más afectados en este período suelen ser docentes, profesionales de la salud, vendedores, trabajadores del área comercial, líderes de equipo, abogados, actrices y cantantes. Son personas que enfrentan largas jornadas vocales sin una preparación progresiva y sin considerar que la voz requiere entrenamiento y cuidado, del mismo modo que cualquier otro sistema del cuerpo.

Cuidar la voz al retomar la rutina no implica medidas complejas. Mantener una hidratación adecuada durante el día, regular la intensidad al hablar, evitar carraspear, realizar pausas vocales, cuidar el descanso y realizar un breve calentamiento vocal antes de jornadas exigentes puede marcar una diferencia significativa. Escuchar las señales del cuerpo y no normalizar la molestia es una forma concreta de autocuidado. Porque al volver del verano, no solo el cuerpo necesita adaptarse: la voz también.