

o Fonoaudiología  
ad Andres Bello,  
ón

En los meses fríos, la voz suele ser una de las primeras afectadas por los cambios ambientales. Las bajas temperaturas resecan la mucosa de las vías respiratorias y de la laringe, provocando irritación y dificultando el movimiento normal de las cuerdas vocales. Además, es importante que las personas respiren correctamente por la boca, evitando que el aire se enfríe y se hidratar adecuadamente. Para evitar molestias, carraspeo constante y favorece la fatiga vocal, especialmente para quienes utilizan la voz como herramienta de trabajo — docentes o locutores—, esta condición puede convertirse en un problema cotidiano.

La laringe, ubicada en el cuello, cumple funciones vitales: actúa como puerta de ingreso del aire a los pulmones y alberga las cuerdas vocales, que producen la voz a través de su vibración. Esta condición la convierte en una zona especialmente sensible ante cambios como los cambios de temperatura o la presencia de virus respiratorios, que en invierno se manifiestan con mayor frecuencia. Los problemas respiratorios, como gripes, pueden inflamar la laringe y provocar disfonía o incluso pérdida temporal de la voz. Intentar hablar en estas condiciones puede agravar la inflamación y afectar la calidad vocal.

Frente a este panorama, la hidratación se vuelve una aliada fundamental. Mantener la humedad de la mucosa vocal y, especialmente, del interior de los pliegues vocales, permite una vibración más eficiente, reduciendo la fricción y menos

que el agua no entre en contacto directo con las cuerdas vocales, ya que estas se encuentran en la vía aérea y están protegidas por mecanismos que impiden el paso de líquidos hacia los pulmones. La hidratación, entonces, es un proceso sistémico: el agua que ingerimos es absorbida por el organismo y contribuye, de forma indirecta, a la lubricación de los tejidos. Ambientes calefaccionados y mal ventilados pueden intensificar la sequedad del aire, por lo que se recomienda beber líquidos de manera constante y utilizar humidificadores si es necesario.

Además de mantenerse bien hidratados, existen otras medidas esenciales para el cuidado vocal durante el invierno. Proteger el cuello con bufandas, cubrir la boca al salir a la intemperie, evitar cambios bruscos de temperatura, no fumar ni exponerse a ambientes con polvo o calefacción directa son acciones que contribuyen al bienestar vocal. También es recomendable realizar un adecuado calentamiento vocal antes de un uso intensivo, idealmente con la orientación de un fonoaudiólogo que pueda diseñar una rutina personalizada. Fomentar la respiración nasal ayuda a que el aire llegue más filtrado y húmedo a los pulmones.

No menos importante es reconocer las señales de alerta. Una disfonía que se extiende por más de 15 días, carraspeo constante, sensación de cuerpo extraño en la garganta, dolor al hablar o una fatiga vocal precoz pueden indicar una alteración más seria. En esos casos, la consulta con un fonoaudiólogo o un otorrinolaringólogo es fundamental para realizar una evaluación precisa y recibir el tratamiento adecuado. Atender las señales y adoptar hábitos saludables puede marcar la diferencia entre una temporada difícil o una voz saludable y funcional.



**CLIC AQUI**  
**ELINSULAR.cl**

VENDE  
ARRIENDA  
OFRECE  
COMPRA