

# ¿Carraspear, forzar la voz o tomar té con limón? Los hábitos cotidianos que están dañando tu voz sin que lo notes

Hospital de Molina advierte que 1 de cada 5 atenciones fonoaudiológicas están relacionadas con problemas de la voz.

Hablar fuerte, carraspear constantemente o recurrir a remedios caseros pueden parecer acciones inofensivas, pero están entre las principales causas de daño vocal en la población. En el marco del Día Mundial de la Voz, el Servicio de Salud Maule (SSM) hizo un llamado a la comunidad a identificar estos hábitos cotidianos y consultar a tiempo ante señales de alerta.

Desde el Hospital Santa Rosa de Molina, el fonoaudiólogo y coordinador del Servicio de Rehabilitación, Jesús Rebolledo, advirtió que las alteraciones vocales son más frecuentes de lo que se cree y muchas veces están directamente relacionadas con conductas diarias.

“La disfonía, que es una alteración en la calidad de la voz, es una consulta bastante frecuente en el sistema de salud y se presenta en distintos grupos de la población”, explicó.

En ese contexto, el especialista detalló que cerca de un 20% de las atenciones fonoaudiológicas

en el Hospital de Molina están relacionadas con patologías de la voz, lo que da cuenta de la magnitud de este problema en la comunidad.

“Hoy vemos que aproximadamente un 20% de nuestros usuarios consulta por problemas de la voz. Además, hay pacientes que requieren rehabilitación tras cirugías de tiroides, donde la voz también puede verse afectada”, añadió.

Hábitos que dañan la voz (y que muchas personas normalizan)

El problema no siempre está en una enfermedad, sino en acciones repetidas día a día que terminan generando sobrecarga en la voz.

“Hablar en exceso, usar un tono inadecuado, cambiar constantemente la voz o forzarla para proyectarla mejor son errores frecuentes”, señaló el especialista.

Estas conductas, muchas veces incorporadas de forma inconsciente, generan un uso

poco eficiente de la voz, lo que puede traducirse en fatiga vocal, molestias persistentes e incluso lesiones si se mantienen en el tiempo sin corrección.

Señales de alerta: cuándo consultar

Uno de los principales riesgos es normalizar síntomas que deberían ser motivo de evaluación.

“Una disfonía que no está asociada a un cuadro viral y que dura más de dos o tres semanas, o la sensación de cuerpo extraño en la garganta, son señales claras para consultar”, advirtió Rebolledo.

Detectar estos signos a tiempo permite evitar complicaciones mayores y acceder a un diagnóstico oportuno.

Invierno y enfermedades respiratorias: un factor clave

Durante los meses de frío, la voz también se ve afectada por el aumento de enfermedades respiratorias.

“Los cuadros respiratorios generan irritación en la mucosa y

en la laringe, donde se producen los pliegues vocales, lo que provoca disfonía”, explicó.

Esto se traduce en una mayor frecuencia de consultas por molestias vocales, lo que hace aún más relevante adoptar medidas de prevención y autocuidado.

Mito común: el limón puede empeorar la disfonía

Uno de los errores más extendidos es recurrir a remedios caseros sin orientación profesional.

“Muchas personas recomiendan té con limón y miel, pero el limón puede irritar la mucosa y prolongar la disfonía”, indicó el especialista.

El llamado es a evitar prácticas que, aunque populares, pueden resultar contraproducentes.

Cómo cuidar tu voz en la vida diaria

Desde la red de salud entregaron recomendaciones simples y efectivas para proteger la voz:

- Mantener una adecuada hidratación

- Evitar cambios bruscos de temperatura

- Cubrir nariz y boca al salir al frío

- Realizar pausas y reposo vocal

- Evitar forzar la voz

- Reducir alimentos muy ácidos, muy calientes o muy fríos

- Evitar el tabaco

Estas medidas permiten disminuir el riesgo de desarrollar problemas vocales y favorecer un uso más saludable de la voz.

Un llamado a escuchar el cuerpo

Desde el Servicio de Salud Maule reforzaron la importancia de no normalizar las molestias vocales y consultar oportunamente, especialmente en temporada de invierno.

La voz es una herramienta fundamental en la vida diaria y su cuidado no solo impacta en la comunicación, sino también en la calidad de vida de las personas.