

Cuando la voz también se cansa en verano

Eduardo Navarro Donoso
Académico de la Escuela de
Fonoaudiología
Universidad Andrés Bello



Durante el verano, cuando cambian las rutinas y aumentan las actividades sociales, la voz también puede resentirse. No se trata solo de "hablar más fuerte" o gritar, como suele creerse, sino de un factor clave que muchas veces pasa inadvertido y que es la deshidratación.

Las altas temperaturas, la exposición prolongada al sol, el mayor consumo de alcohol y la disminución en la ingesta de agua generan un escenario propicio para la aparición de molestias vocales, tanto en personas que usan su voz de forma cotidiana como en quienes dependen de ella profesionalmente.

La voz se produce gracias a la vibración de los pliegues vocales, estructuras que requieren una adecuada lubricación para funcionar de manera eficiente, y cuando el cuerpo se deshidrata, la mucosa laringea pierde flexibilidad, aumenta la fricción y se necesita mayor esfuerzo para emitir sonido. Esto no siempre provoca dolor inmediato, sino síntomas progresivos como carraspea persistente, sensación de sequedad, voz opaca, cansancio al hablar o dificultad para alcanzar ciertos tonos.

En vacaciones es común

reducir el consumo de agua sin notarlo, reemplazándola por bebidas alcohólicas, café, energéticas o jugos azucarados, que no hidratan de la misma manera. A esto se suman el aire acondicionado, los traslados largos, el trasnoche y el uso prolongado de la voz en ambientes ruidosos, donde tendemos a elevar la intensidad sin darnos cuenta.

La comúnmente conocida carraspea frecuente, genera mayor impacto mecánico sobre unos pliegues vocales ya secos, perpetuando la irritación. Forzar la voz para "que salga" en estas condiciones aumenta el riesgo de sobrecarga. Por ello, la prevención en verano es simple, pero requiere conciencia: hidratarse adecuadamente, dosificar el uso vocal, hacer pausas, evitar competir con el ruido ambiental y atender las primeras señales de fatiga.

Consultar oportunamente cuando la voz no se recupera con descanso e hidratación permite prevenir lesiones. La voz también necesita condiciones más amables en verano. Cuidarla no es exageración, es salud y, para muchos, una herramienta de trabajo que merece atención todo el año.