

Sobrecarga en el uso de la voz

La voz es tu instrumento de trabajo y por tal razón debés cuidarla.

Las cuerdas vocales son las encargadas de modular los diversos tonos y sonidos que nuestra laringe puede emitir.

Para conservarlas en buen estado tenés que evitar la sobrecarga del uso de la voz. A continuación, te proporcionamos información sobre el tema y te ofrecemos recomendaciones para ejercer tu profesión sin riesgos.

La sobrecarga en el uso de la voz puede producir:

- **Disfonía transitoria:** la voz pierde fuerza a medida que se utiliza y es preciso forzarla para obtener un mejor rendimiento. Se intensifica durante la jornada de trabajo y disminuye parcial o totalmente durante los períodos de reposo o vacaciones, sin compromiso anatómico de las cuerdas vocales.
- **Disfonía de mayor gravedad:** no desaparece con el reposo y se acompaña de edema cordal con presencia de nódulos en las cuerdas vocales.



¿Cuáles son las causas de las disfonías?

- Hablar sin pausa.
- Impostar la voz: hablar con un tono que no corresponde a la estructura anatómica de tu laringe.
- No modular de manera correcta.
- Hablar muy rápido.
- Gritar o hablar con la voz muy elevada.
- Carraspear sucesivamente para aclarar la voz.
- No descansar lo suficiente luego de un esfuerzo vocal.
- Consumir menos de dos litros de agua diarios.
- Consumir bebidas con cafeína en exceso.
- Dormir poco.
- Hablar mucho por teléfono.
- Abusar del uso del aire acondicionado o calefacción.
- Respirar por la boca.
- Automedicarse en casos de dolor o molestia.



Otros factores:

- Estrés, sobrecargas emocionales, conflictos profesionales o personales.
- Consumo de alcohol y tabaco.
- Ambiente ruidoso en el medio de trabajo.
- Ambientes poco ventilados, secos o fríos.
- Cambios bruscos de temperatura.
- Alimentos y bebidas muy frías.
- Mala respiración nasal, que obliga a respirar por la boca. Recordá que la nariz es el órgano natural de la respiración. Cuando el aire pasa por ella se calienta y se humedece para llegar a la vía respiratoria superior en condiciones adecuadas. Si tomamos el aire por la boca éste llega frío y seco resultando muy perjudicial para las cuerdas vocales.

Recomendaciones:

- Procurá no hablar demasiado.
- No grites, ni fuerces la voz. La voz debe salir sin el menor esfuerzo.
- No hables en forma acelerada, ni en voz baja.
- Consultá periódicamente con el fonoiatra y con el otorrinolaringólogo.

- Suprimí en la medida de lo posible los factores adicionales mencionados anteriormente:

- No consumas alcohol y no fumes.
- Recordá que el cigarrillo es el peor enemigo de tu principal herramienta de trabajo.
- En grandes auditorios, es conveniente que uses micrófonos y equipos amplificadores.
- Disminuí el ruido contaminante del ambiente.
- En momentos de nervios y tensión hablá lo mínimo indispensable y evitá las discusiones sin sentido.
- No ingieras bebidas muy frías.



Otros aspectos importantes

Procurá tener una buena hidratación

Los pliegues vocales necesitan estar lubricados con una delgada capa de mucosidad para poder vibrar en forma eficiente. Ingerí bastante agua para lograr la mejor lubricación. A oradores profesionales o docentes se les recomienda contar con un vaso de agua para hidratarse durante sus discursos.

Las bebidas que contienen cafeína y alcohol, extraen agua de tu cuerpo, disminuyendo la lubricación necesaria para los pliegues vocales. Las cantidades pequeñas de bebidas como café, té o mate son aceptables, pero debés balancearlas tomando agua.

El reflujo estomacal daña tu voz

El término reflujo significa "retorno de fluido" y refiere al retorno de fluido ácido hacia la garganta. Las estructuras de la garganta son mucho más sensibles a la acidez estomacal, por lo que pequeñas cantidades de reflujo pueden generar un daño importante.

Los síntomas frecuentes del reflujo gastroesofágico son: disfonía, carraspera frecuente, sensación de nudo en la garganta, problemas al tragar, mal aliento (en especial a la mañana), dolor en alguno de los oídos e imposibilidad para cantar, en especial las notas altas.

Tené cuidado con el consumo de algunos medicamentos

Los antihistamínicos son recetados para tratar alergias. Deben usarse lo menos posible, porque pueden causar sequedad.

Se recomiendan como anti-inflamatorios los que no tienen el efecto de antiagregante plaquetario. El uso de pastillas anticonceptivas con contenido dominante de progesterona puede causar una virilización de la laringe en la mujer y pérdida del timbre alto en el rango de la voz. En el caso de no encontrar alternativa para su uso debe consultarse con el ginecólogo.

Tosé y aclará tu voz adecuadamente

Evitá aclarar la garganta y toser fuertemente ya que ello es traumático para los pliegues vocales. La manera más eficiente de aclarar la garganta es usando una tos productiva con un elevado flujo de aire con poco sonido. Esto se puede lograr respirando lo más profundo posible, produciendo una "H" silenciosa mientras se exhala el aire.

