

## Cómo debemos cuidar **nuestra voz**

La voz es la principal herramienta de comunicación de las personas y, para una de cada tres, una herramienta imprescindible en su día a día, en el trabajo. Ejecutivos, docentes, conferenciantes, abogados, cantantes, comerciales, recepcionistas, entre muchos otros, son profesionales que necesitan de la voz para ejercer su actividad laboral.

Todos ellos están expuestos a sufrir algún trastorno asociado a las cuerdas vocales, siendo los casos más frecuentes la disfonía y la ronquera. Existen varios factores que pueden provocar estos trastornos, pero casi el 80% están originados por un mal uso o sobreesfuerzo de las cuerdas vocales. Trabajar a diario con la voz, con pocos periodos de descanso, o elevar el volumen, pueden llegar a provocar irritación o dolor de garganta, hasta generar ronquera o, incluso, la pérdida total de la voz.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que el estrés puede ser el causante de alguno de los trastornos de la voz por las tensiones musculares acumuladas. Igual que una mala técnica vocal. Otro factor que puede influir decisivamente en el empeoramiento de la voz son las condiciones ambientales del entorno laboral.

Una voz de mala calidad puede empeorar la labor profesional. Por lo tanto, es muy recomendable cuidar las cuerdas vocales y acudir al otorrinolaringólogo para descartar lesiones graves o permanentes.



### Consejos para cuidar la voz

La prevención es el mejor remedio para evitar problemas en la voz y, para cuidarla, es aconsejable seguir las siguientes pautas:

- Ingerir de 8 a 10 vasos de agua diarios. Asimismo, se recomienda limitar el consumo de alcohol y cafeína, pues deshidratan los pliegues vocales y pueden producir daño en los tejidos.
- Mantener una dieta equilibrada y evitar comidas picantes y productos lácteos que puedan llegar a afectar la voz.
- El reflujo gástrico frecuente o la sensación de ácido pueden también afectar a la voz. Por ello es recomendable seguir una dieta adecuada y comer al menos tres horas antes de ir a dormir.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Evitar hablar fuerte o gritar.
- Toser o carraspear para limpiar la laringe.
- La utilización de algunos fármacos pueden tener efecto en las cuerdas vocales debido a la deshidratación que producen.
- Protegerse de irritantes ambientales como polvo, químicos, tabaco, aire seco, aire acondicionado.
- Minimizar el estrés, tanto físico como mental, ya que la voz se refleja mediante las emociones.
- Descansar bien y dormir el tiempo suficiente, entre 7-8 horas cada día.

Además, puede ser beneficioso para la salud vocal acudir a clases de técnica vocal, que enseñan a realizar ejercicios de calentamiento antes y después de usar la voz hablada o cantada. Maestros, conferenciantes o cantantes suelen realizar un calentamiento vocal antes del uso de la voz, que consiste básicamente en una 'gimnasia' respiratoria, movimientos del cuello, la mandíbula, los labios y la lengua.

Mantener una postura correcta, por otro lado, ayuda también a proyectar la voz mediante un soporte muscular respiratorio adecuado. Igual que hablar en tono claro y óptimo, evitando hablar muy agudo o grave, que puede dañar el mecanismo vocal.

Cada persona tiene su propia voz, que le identifica y hace única, y por este motivo hay que cuidarla. Y si es su imprescindible herramienta de trabajo, aún más.