

Higiene vocal:

Hay que cuidar la voz cuando se usan las mascarillas por tiempo prolongado

Debido a la pandemia, es un implemento ya habitual, más aún entre profesores o locutores. Conozca algunos consejos.

Aunque ya muchos están acostumbrados a usar mascarilla, no siempre es fácil darse a entender cuando la boca está cubierta. Esto causa molestias, especialmente en quienes usan la voz como herramienta de trabajo, entre ellos, profesores, locutores, operadores telefónicos y vendedores. Estos deben hacer un sobreesfuerzo para comunicarse, sufriendo en muchos casos fatiga vocal.

Como explica Camilo Vargas, académico de la carrera de Fonoaudiología de la **UDLA**, sede Viña del Mar, ocupar correctamente el sistema fonatorio facilita la producción de una voz audible, clara y que no signifique un esfuerzo innecesario.

Al perderse parte del volumen entre tres a cinco decibeles, se limita la proyección de la voz y se tiende a hacer un mayor esfuerzo para hablar. Ello puede causar disfonías u otros síntomas vocales si esta tendencia se mantiene en el tiempo.

Estos son sus consejos para cuidar la voz:

* **Hacer ejercicios de calenta-**



miento por 10 a 15 minutos antes de empezar a trabajar. Elongar con suavidad los hombros y cabeza; efectuar vibración de labios y lengua con movimiento fluido y continuo, y producción de sonidos. Por ejemplo, vocalizar la "m" de manera sostenida por tres minutos, respirando suave. También recomienda realizar la rutina de saludo habitual sobrearticulando cada palabra.

* **Practicar el enfriamiento vocal**, elongando los hombros y la cabeza de manera suave, por tres a cinco veces. Realizar vibraciones de labio y lengua sin sonido. Emitir una "u" sostenida que descienda del sonido más agudo posible al más grave y bostezar en al menos tres ocasiones de forma natural.

* **Beber como mínimo dos litros** de agua durante el día para man-

tener hidratada la mucosa laríngea. Evitar los líquidos con cafeína o teína en exceso, pues deshidratan el tejido de los pliegues vocales.

* **Lograr una buena higiene vocal**, lo que implica no ingerir productos irritantes o secantes como condimentos, alimentos a temperaturas extremas, caramelos de menta o eucalipto, bebidas alcohólicas o tabaco. Comer manzana, pues ayuda a limpiar el tracto vocal y a ejercitar los músculos del habla. Hablar con una intensidad moderada, de manera pausada y articulada. No gritar ni susurrar. Respirar antes de verbalizar y no usar el aire hasta el final.

Asimismo, evitar el carraspeo o tos para "aclarar la voz", ya que es preferible beber pequeñas cantidades de agua. También es importante limitar su tiempo de uso, haciendo pausas silenciosas que permitan el reposo vocal.

* **Si se presenta una disfonía** mayor a siete días, voz cambiante o cansancio excesivo de la misma o su pérdida al final del día, dificultad para hablar al despertar, o voz ronca persistente, los expertos recomiendan consultar a un especialista.