



LA VOZ: Para ESCUCHARTE mejor

POCAS VECES NOS OCUPAMOS DE ELLA, PERO CUANDO NOS FALLA NOS QUEDA CLARO QUE ES UNA HERRAMIENTA QUE NECESITA NUESTRO CUIDADO.

La voz es esencial. A través de ella nos comunicamos, interactuamos, expresamos nuestros estados de ánimos y para la mayoría de los adultos, es un instrumento de trabajo indispensable. Por ello, aprender a usarla de la manera correcta es fundamental para mantenerla sana.

Ricardo Michell, director docente de la Escuela de Fonoaudiología de la Universidad Mayor, explica que la mayoría de las ronqueras, disfonías, afonías, dolor y cansancio al momento de hablar o tensión en el cuello, son síntomas que se presentan cuando la utilizamos mal, pero con algunas técnicas se puede evitar este esfuerzo vocal.

La voz posee tres cualidades acústicas dadas por el tono, la intensidad y el timbre. En los trastornos o disfonías generalmente se afecta primero el timbre, seguido de la intensidad y la altura tonal. Por lo tanto, debemos estar atentos a los cambios de nuestra voz, en especial si persisten durante más de una semana.

El académico asegura que una dieta sana, alejada de alimentos irritantes y una adecuada hidratación son fundamentales para las cuerdas vocales. Recomienda beber sorbos de agua y alejarse del cigarrillo, ya que inflama las cuerdas vocales y le resta elasticidad.

“Los denominados profesionales de la voz, como actores, psicólogos, periodistas y profesores, entre otros, deben evitar la sobrecarga laboral y vocal porque estas condiciones mantenidas en el tiempo pueden dañar la voz. Los profesores por ejemplo, tienden a hablar en ambientes ruidosos y fuerzan la voz para ser escuchados, lo que en forma sostenida, es altamente dañino.”

El uso prolongado o excesivo de la voz, utilizarla durante periodos de resfrío, carraspear o toser reiteradamente también son conductas negativas: “Las patologías de voz pueden llegar a producir disfonías funcionales; músculo tensional y enfermedades orgánicas como nódulos en las cuerdas vocales, cuyos tratamientos son lentos y en algunos casos, deben ser operados”, sostiene.

El experto recomienda que todo profesional de la voz tenga clases de técnica vocal con un fonoaudiólogo especializado en el área foniatría que le ayude a optimizar la emisión y evitar -en un corto plazo- caer en situación de patología.

Agrega que las personas que usan en demasía su voz, deben hacer un “precalentamiento vocal” antes de iniciar el día de trabajo y, al término de la jornada, ejercicios de relajación para disminuir los niveles de tensión que se pudieran haber originado en el día.

Dentro de los ejercicios de “precalentamiento”, se recomienda respirar utilizando la musculatura abdominal, evitando movimientos exagerados a nivel torácico y, luego, hacer emisiones tranquilas con consonantes y/o vocales.



Consejos

1
2
3
4
5
6

- Evite el cigarrillo, las bebidas alcohólicas y las comidas muy condimentadas.
- Limite el tiempo de habla y evite conversar en ambientes ruidosos.
- Trate de no toser en forma violenta ni carraspear.
- Evitar gritar, reírse muy fuerte y los ambientes contaminados con humo y polvo.
- Trate de dormir bien ya que la voz es muy sensible a la falta de sueño.
- Si la disfonía se extiende por más de una semana consulte a un profesional.