

La voz en tiempos de alergia

El día Mundial de las Alergias busca crear conciencia sobre esta condición de salud. Más allá de los antihistamínicos y los pañuelos, desde una mirada fonoaudiológica, las alergias no sólo afectan nuestra nariz y ojos, sino que también pueden tener un impacto significativo en nuestra voz y nuestra capacidad para comunicarnos.

Desde un enfoque más clínico, es importante conocer que la rinitis alérgica (RA) es una afección nasal inflamatoria que incluye 3 síntomas característicos: estornudos, obstrucción nasal y aumento de secreciones. La prevalencia a nivel mundial de esta condición de salud varía entre el 22% y 41% en individuos entre 18 a 75 años, es decir, afecta a millones de personas en todo el mundo.

Esta condición, aunque común, puede ser un verdadero desafío para aquellos que dependen de su voz para trabajar o simplemente para mantener una conversación fluida. Aquí es donde algunos consejos fonoaudiológicos podrían ser útiles, incluso cuando las alergias intentan sabotearnos.

Para proteger nuestra voz en la temporada de alergias, mantenerse bien hidratado es fundamental. El agua ayuda a mantener nuestras cuerdas vocales lubricadas y reduce la irritación causada por la rinitis alérgica. Intenta incorporar dentro de tu rutina

la ingesta pequeños sorbos de agua durante todo el día.

Los vaporizadores y humidificadores de ambiente no sólo son útiles para crear un ambiente acogedor, sino que también ayudan a mantener el aire húmedo, lo que es esencial para nuestras cuerdas vocales. Un aire más húmedo puede aliviar la sequedad y la irritación de la garganta.

Ejercicios vocales, ¡Sí!, las cuerdas vocales también necesitan ejercitarse. Los fonoaudiólogos recomiendan ejercicios suaves, como hacer vibrar los labios o la lengua o hacer sonidos de sirena agudos y graves, para mantener la flexibilidad y fuerza de las cuerdas vocales. Además, estos ejercicios pueden ser bastante divertidos, se asocian a prácticas relacionadas con liberar el estrés y si los realizas antes y después de hablar podrían ser una excelente herramienta para cuidar tu voz.

Durante los días de más alergia, es vital no forzar la voz. Si esta se siente ronca, es importante, dentro de lo posible, tomar un descanso. Utilizar gestos o incluso notas escritas para comunicarse. Puede parecer extraño al principio, pero es una buena manera de evitar daños mayores.

No esperar a perder la voz para visitar un fonoaudiólogo. Una consulta preventiva puede darte las



*Por Daniela Valdez Ibáñez
Académica de Fonoaudiología
Universidad Andrés Bello*

herramientas necesarias para enfrentar la temporada de alergias con confianza y una mejor calidad de tu voz.

El Día Internacional de las Alergias no es sólo una oportunidad para recordar la importancia de nuestros antihistamínicos, sino también para generar conciencia sobre la salud vocal y respiratoria. La rinitis y otras condiciones alérgicas pueden afectar significativamente la calidad de vida, y es crucial que aprendamos a manejarlas adecuadamente.

Mientras combatimos los estornudos y la picazón, no olvidemos que una buena comunicación comienza con una voz saludable.