

Comunicación y voz en un mundo ruidoso

Alejandro Herrera, docente carrera de Fonoaudiología UDLA Sede Viña del Mar

En una sociedad cada vez más acelerada, ágil en requerimientos y altamente tecnologizada, nuestras vidas se encuentran permanentemente centradas en la respuesta a las demandas del entorno y los desafíos cotidianos. Por desconocimiento, a menudo descuidamos aspectos fundamentales de la salud y capacidad de comunicarnos, como la protección de la voz y audición.

El Día Mundial de la Voz que se conmemora el 16 de abril y el Día Internacional de Conciencia sobre el Ruido que tiene su celebración este 24 de abril, nos invitan a recordar la necesidad de reflexionar sobre cómo cuidamos estos recursos vitales en medio de las influencias externas y exigencias diarias.

Cuando pensamos en exposición al ruido, quizás recordemos las grandes concentraciones en vías de alto flujo vehicular, zonas con maquinarias de construcción o el estridente sonido de sirenas de emergencia. Pero ¿a qué punto normalizamos otras fuentes de sonido persistentes y más cercana? Desde la comunicación, utilizar la voz en un ambiente ruidoso involucra una respuesta llamada "Efecto Lombard", donde aumenta el esfuerzo vocal para oír la propia voz, algo similar a cuando intentamos hablar con los audífonos mientras escuchamos música.

El problema no se centra en evitar este efecto involuntario, sino que no seamos conscientes de los riesgos. Lo preocupante es que vivir acústicamente contaminados en un mundo donde la comunicación y el uso de la voz va tomando más relevancia, cuidar tu voz es una singularidad, un pausar la vida de forma consciente para percatarse de todas esas habilidades invisibles que se deben preservar el máximo de tiempo posible.

Una señal de alerta es la aparición de fatiga

vocal, una condición habitualmente transitoria que se caracteriza por la presencia de sensación de cansancio o agotamiento en la zona laríngea, sensación de picor, ardor o de tener algún cuerpo extraño por dentro de la garganta, posiblemente se haya vivido luego de hablar por largos periodos de tiempo, haber usado la voz para cantar, dar alguna charla, entre otros.

Por esto, es recomendable que comencemos a colaborar en la descontaminación del ruido ambiental, siendo conscientes de que el mundo es de todos. En un modo más personal, siempre es recomendable mantener buenos niveles de hidratación de todo el cuerpo, dar habituales descansos para la voz guardando silencio y, en caso de tener molestias persistentes en la voz durante o después de la jornada laboral, siempre es bueno revisar el estado de las cuerdas vocales con otorrinolaringología y fonoaudiología.

