



## **TRUCOS PARA CUANDO EXISTEN PROBLEMAS EN LA VOZ:**

### **A. FATIGA VOCAL**

A veces sentimos cansancio en la garganta, en el cuello,... después de hacer un uso prolongado de la voz. Que debemos hacer en estas ocasiones:

- No forzar la voz:

Hablar a un volumen normal pero moviendo la lengua.

- Haga reposo de voz relativo:

Si está cansado se sienta en una silla, cuando está cansado de hablar lo mejor es callarse durante algún minuto. El reposo vocal absoluto, es decir, estar callado completamente, no puede ser bueno para su voz. ¿Acaso usted se pasa sentado en una silla días y días cuando está cansado? Además, el silencio no enseña y cuando vuelva a hablar, los problemas estarán de nuevo esperándole.

- Respete las pausas entre las frases:

Las pausas van a servir para destensar la musculatura, para coger aire por la nariz y humedecer el tracto vocal. El respetar las pausas siempre es un truco muy sencillo que da unos beneficios muy grandes. Pero hay que evitar el realizar unas pausas excesivamente largas que hacen que la comunicación sea antinatural y lenta.

- Evite el estrés:

Muchas veces el cansancio puede estar producido por tensiones internas, y realmente para esto hay pocas soluciones. La mejor manera de descargar la mente de preocupaciones es hacer algún deporte de forma habitual, buscar distracciones... y aumentar el reposo nocturno.



## B. SEQUEDAD

Cuando sentimos sequedad en la garganta o en la nariz,, se aconseja que se lleve a cabo las siguientes recomendaciones:

- Humedecer en la faringe y en la laringe:

Podemos introducir humedad en la garganta, colocando una gasa mojada de agua delante de la nariz y realizar unas cuantas respiraciones.

- Limpieza:

Al menos por las mañanas y por las noches deberíamos limpiarnos la nariz: la mejor manera es sonándose con agua. Este lavado hará que la nariz esté más húmeda y que el aire al pasar pueda ser de nuevo humedecido.

- Humedecer el aire ambiental:

Mediante pulverizaciones con un pulverizador, recipientes con líquido cerca de los radiadores.

Vivir en un ambiente con muchas plantas favorece tener un ambiente húmedo.

Una de las formas más rápidas de humedecer el ambiente es abrir la ventana para que el aire se recambie (habitualmente suele estar más húmedo el aire del exterior que el interior).

- Vahos con manzanilla:

Son inocuos y pueden lubricar de forma adecuada las cuerdas vocales.

Este mismo efecto se puede conseguir con paños de agua caliente colocados en el cuello y en el pecho; además de esta manera, el calor local de la zona puede ser beneficioso para la musculatura del cuello y las cuerdas vocales.



## C. PICAZÓN

Si siente picazón en la garganta:

- Es fruto de la tensión laringea. Es el primer signo de esfuerzo vocal. Debe callarse inmediatamente durante unos segundos, respirar a fondo para que entre la humedad y empezar a hablar de otro modo que provoque menos tensión. Viene a ser como una mala pisada (si sigue caminando de la misma forma se hará una lesión importante en su pie).
- También puede ser signo de inicio de un catarro viral o de un proceso alérgico.

En el primer caso al forma de combatirlo es bebiendo mucho agua y la medicación que prescriba su médico.

En el segundo caso, también puede ser útil la ingesta de agua, pero lo mejor es la eliminación del alérgeno que provocó la crisis y medicación cuando el médico lo crea conveniente.

**TOÑI CARO HEDRERA**  
**LOGOPEDA**