

Para evitar lesiones crónicas que deriven en patologías permanentes, es fundamental aprender a **identificar los síntomas asociados a la fatiga vocal en sus etapas iniciales**. La alerta temprana **ayuda a prevenir y a contener daños mayores**.

> ¿Cuáles son estos síntomas?



Alteraciones en la calidad del sonido

- **Ronquera o soplosidad:** La voz suena "aireada" o áspera, especialmente al final del día.
- **Pérdida de control:** Dificultad para mantener notas agudas o hablar en volúmenes muy bajos (pérdida de la dinámica vocal).
- **Inestabilidad:** La voz "se quiebra" o aparecen "gallos" involuntarios durante la conversación.



Molestias físicas (cenestesia laríngea)

- **Sensación de cuerpo extraño:** Sentir un "nudo" en la garganta o la necesidad constante de carraspear (limpiar la garganta).
- **Sequedad persistente:** Sensación de que la mucosa está "acartonada" a pesar de beber agua.
- **Dolor o tensión:** Molestias en los músculos laterales del cuello o debajo de la mandíbula tras hablar.



Esfuerzo compensatorio

- **Aumento del esfuerzo respiratorio:** Necesidad de tomar aire con más frecuencia o sentir que "falta el aire" para terminar una frase.
- **Tensión facial:** Apretar los dientes o tensar los labios y la lengua para compensar la falta de potencia de las cuerdas vocales.

> Si estos síntomas persisten más allá de dos semanas, se recomienda:

- Consultar a un **otorrinolaringólogo** para realizar pruebas diagnósticas, por ejemplo una estroboscopia laríngea (ver las cuerdas en movimiento).
- Iniciar **terapia con un logopeda** para **reeducar** la técnica y eliminar el mal hábito del efecto Lombard.
- Utilizar herramientas de **autoevaluación** como el Voice Handicap Index (VHI) para medir el impacto de la voz en la vida diaria.



Más información