

CINCO CONSEJOS PARA EVITAR LAS RONQUERAS FRECUENTES



Pueden ser múltiples los factores que esté propiciando que tengas **ronqueras frecuentes**, sin embargo, los más usuales son dos, la **mala técnica vocal** al estar locutando y los **cambios de clima** que recientemente se han presentado ante la llegada del invierno (al menos en Norteamérica). Más allá de los cuidados que tú mismo puedas hacer, si te dedicas a trabajar en el mundo de la locución, te recomendamos **visitar a un foniatra al menos una vez al año**, este experto de la voz podrá revisar el estado de tus cuerdas vocales.

En **radioNOTAS** nos hemos dado a la tarea de recopilar **algunos sencillos tips para evitar las ronqueras frecuentes**. Toma nota:

- ***Ten cuidado con los aires acondicionados***

Comúnmente las cabinas de radio son espacios pequeños y sin tanta ventilación, por lo que regularme estos lugares cuentan con su aire acondicionado. Procura siempre tener una temperatura no tan lejana a la que haya afuera, ya que estos cambios podrían crearte un choque y afectar tus vías respiratorias. Asimismo, te recomendamos que se cambien constantemente los filtros de los aires acondicionados, ya que estos también se llenan de bacterias, las cuales pueden estarte enfermando de manera continua.



- ***Las alfombras también se aspiran y se deben cambiar***

Una gran cantidad de cabinas de radio son alfombradas, esto para evitar 'el rebote' del sonido, sin embargo, los encargados de la limpieza de estos espacios, por lo regular centran su atención en desinfectar escritorios, computadoras, mixers y micrófonos, no obstante, no se pone mucha atención a las alfombras. Imagínate la cantidad de polvo y microorganismos que estas telas guardan.

- ***Cuida el volumen de tus audífonos.***

Un bajo volumen en tus audífonos puede hacer que cada que entres al aire, inconscientemente estés levantando la voz de más, por lo que a la larga ese sobre esfuerzo va a empezar a causar tensión y puede haber fricción innecesaria en tus cuerdas vocales al estar forzando tu volumen natural.



- ***Toma agua durante tu turno en vivo***

Muchos locutores cambian este líquido por café, yogures bebibles o demás productos, lo cual no es recomendable ya que muchos de estos irritan o causan flema, haciendo que los comunicadores carraspeen para quitarse el malestar, causando un esfuerzo grande en las cuerdas vocales y afectándolas. Se recomienda mantener hidratadas tus cuerdas sólo con agua simple.

Ojo: Cuidado con los tes, ya que algunos de estos pueden reseca las cuerdas.

- ***Descansa la voz***

Una de las causas más frecuentes de las ronqueras son las desveladas. Probablemente para los locutores jóvenes esto pueda no causarles mucha alarma, sin embargo, al paso del tiempo, la salud general de la voz se ve mermada por este tipo de cosas. Toma tiempos durante la semana para no emitir sonido alguno y duerme al menos tus ocho horas al día.