

**Salud e higiene vocal 2.0. ¿Cuán confiable y riguroso es el contenido publicado en redes sociales?***Lic. Esteban Martín Ceballos*Universidad Nacional de Córdoba  
Hospital Nacional de Clínicas de la Ciudad de Córdoba  
Universidad de la Cuenca del Plata  
ceballosestebanmartin\_pos@ucp.edu.ar**Resumen**

El presente trabajo analiza la confiabilidad y el rigor científico del contenido sobre salud e higiene vocal difundido en redes sociales. A partir de la revisión de evidencia científica, se observa que una gran proporción de la información disponible es generada por personas no profesionales, lo que incrementa el riesgo de difusión de datos inexactos o no verificados. Asimismo, se evidencia que la popularidad del contenido no se correlaciona con su calidad científica, y que los usuarios tienden a tomar decisiones de salud basadas en este tipo de información. En el campo específico de la salud vocal, se identifican bajos niveles de conocimiento en la población general y en profesionales de la voz, lo que favorece la búsqueda de soluciones rápidas en entornos digitales. Los estudios revisados muestran que gran parte de los contenidos incluyen recomendaciones sin respaldo científico, como remedios caseros o ejercicios vocales generalizados, que pueden resultar ineficaces o incluso perjudiciales. Se concluye que existe una necesidad urgente de promover la difusión de información validada por profesionales y de concientizar sobre los riesgos asociados al consumo de contenido no riguroso en redes sociales.

**Palabras clave:** Salud vocal, higiene vocal, redes sociales, desinformación, rigor científico, educación en salud

**Abstract**

This study analyzes the reliability and scientific rigor of content related to vocal health and hygiene shared on social media. Based on a review of scientific evidence, it is observed that a large proportion of available information is generated by non-professionals, increasing the risk of disseminating inaccurate or unverified data. Additionally, content popularity does not correlate with its scientific quality, and users often make health-related decisions based on such information. In the specific field of vocal health, low levels of knowledge are identified among both the general population and professional voice users, which encourages the search for quick solutions in digital environments. The reviewed studies show that much of the content includes recommendations |

acking scientific support, such as home remedies or generalized vocal exercises, which may be ineffective or even harmful. It is concluded that there is an urgent need to promote the dissemination of validated information by professionals and to raise awareness about the risks associated with consuming non-rigorous content on social media.

**Keywords:** Vocal health, vocal hygiene, social media, misinformation, scientific rigor, health education

**Introducción**

Recientemente, se ha comenzado a observar un fenómeno bastante particular respecto a la rigurosidad científica de diferentes contenidos sobre salud e higiene vocal publicados en redes sociales, este hecho ha despertado la atención de profesionales y especialista del área de la voz, quienes han comenzado a investigar con mayor profundidad dicha situación. El creciente interés ha sido generado, a partir de la paulatina publicación indiscriminada y no verificada de información vocal por parte de personas no autorizadas o no profesionales, ambos hechos, tanto la inexactitud de la información, como la divulgación por personas aficionadas o amateurs, podría generar un peligro y perjudicar la salud vocal de la población. Por lo tanto, en el siguiente ensayo, se intentará abordar y describir esta problemática a partir de la evidencia científica disponible, exponiendo inicialmente estudios en los cuales se hace referencia al contenido general en salud publicados en redes sociales, para luego a partir de evidencia actualizada, profundizar de manera específica en el contenido que se refiere a salud e higiene vocal, revisando la rigurosidad científica y verificando el origen profesional o aficionado de dicho contenido.

**La Salud en las Redes Sociales**

Existe una creciente preocupación en la comunidad científica y médica, acerca del impacto negativo que puede provocar en la población, la viralización a través de redes sociales, de contenidos incorrectos, engañosos y nocivos con respecto a la salud. Es cierto, que en la actualidad, el acceso a la información sobre diferentes enfermedades es más rápido y sencillo que en el pasado, sin embargo, los contenidos

sobre estas patologías a los que se logra acceder pueden no ser confiables o contradictorios (Enver et al, 2020)

Según el sitio Melwater, YouTube es la red social con más usuarios activos del mundo con una audiencia de 2.53 billones (B) de personas, le siguen Facebook con 2.22 B, TikTok con 1.69 B e Instagram con 1.69 B (Kepios, 2024) Además YouTube, se ha convertido en el segundo motor de búsqueda más popular, algunas estadísticas indican que más del 95% de la población de Internet interactúa regularmente con esta red social, este alto porcentaje de uso no es casual ya que su atractivo tiene tres puntos claves: 1- el ser un modelo visual, 2- el ser de fácil acceso y 3- el de incluir conocimientos teóricos-prácticos que pueden utilizarse con fines didácticos y cotidianos (Osman et al, 2022)

Un número cada vez mayor de personas en todo el mundo utiliza Internet en sus vidas cotidianas para acceder a información relacionada con la salud (Hagg et al, 2018) Es posible que aproximadamente tres de cada cuatro personas busquen o haya buscado información de salud en internet (Kington et al, 2021) Algunas investigaciones han detectado, que la red social con mayor cantidad de contenido relacionado con la salud, es YouTube con más de 100 millones de videos (Zhang et al, 2020) En este punto, se debe dejar claro que cantidad no es igual a calidad y que más allá que a priori, YouTube es probablemente una potencial herramienta educativa relacionada con la salud, se debe tomar con cautela, ya que, aunque exista una amplia variedad de información útil, también existe gran cantidad de contenido no verificado que puede promover conductas y actividades no saludables en la población (Osman et al, 2022) Se ha podido observar, que el contenido de redes sociales influye en las conductas y decisiones que las personas toman en relación a la salud, algunos datos determinaron que el 85% de los usuarios que mira videos de contenido relacionado con la salud en YouTube toma decisiones importantes en función de lo que mira (Mohamed & Shoufan, 2024) Osman et al (2022) observaron que los videos de contenidos relacionados con la salud más vistos por los usuarios, fueron clasificados por expertos como "no útiles" de "mala calidad" y de "buena calidad", en este sentido, aunque los expertos clasificaron a YouTube como una fuente NO confiable de información médica, en otro estudio se contradujo esta tendencia y se identificó que casi el 45% de los usuarios consideró "útil" la información de salud vista en esta plataforma de videos (Mohamed & Shoufan, 2024)

Esta contradicción entre expertos y usuarios, podría explicarse considerando que los resultados de búsqueda de YouTube se basan en la popularidad,

historial de visualizaciones y en el número de "me gustas" que reciben los videos y no en la calidad del contenido y la relevancia científica. Por ejemplo, un estudio reciente descubrió que más del 25% de los videos de YouTube más vistos que abordaban el COVID-19 contenían información engañosa que llegó a millones de personas en todo el mundo (Osman et al, 2022) En relación a esto, Nour et al (2017) informaron que tanto los videos de YouTube precisos como los inexactos que hablaban sobre un tema específico de salud, recibieron vistas similares, este hecho indica que los usuarios no eligen la información en base al contenido con más credibilidad y científico, sino que seleccionan el contenido según las mejores métricas disponibles.

En ocasiones, el peligro no reside solo en el contenido, sino en quien lo trasmite, de este modo, es muy común que figuras sociales importantes, como celebridades, políticos y activistas, que pueden no contar con conocimientos expertos en un tema determinado, pero que poseen gran influencia, difundan información errónea relacionada con la salud (Yeung et al, 2022)

Enver et al (2020) investigaron el origen de la información sobre salud que circulaba en las redes sociales y pudieron observar, que de 200 videos de laringología revisados en la plataforma de YouTube, solo el 41% había sido subido por un profesional de la salud, este hallazgo puede resultar preocupante, considerando que el restante 59% fue publicado por personas o instituciones que no tenían experiencia médica. En general, la bibliografía enfatiza que la mayoría de los videos de la salud actualmente disponibles en YouTube son heterogéneos y no están revisados por pares. Por lo tanto, no son apropiados para ayudar a los pacientes a identificar condiciones médicas y opciones de tratamiento.

De igual manera, en otras redes sociales tales como TikTok e Instagram, se ha reportado que el contenido en salud, es producido principalmente por personas no profesionales, lo que genera que la información sea de baja calidad, confiabilidad y moderada precisión (Souza de cillio et al, 2024) Por ejemplo, Passarelli et al (2024) detectaron que un grupo de profesionales de la salud de una disciplina específica había producido solo el 40% de las publicaciones de TikTok e Instagram y el resto de las producciones se repartían entre pacientes y usuarios no profesionales.

### **La Salud Vocal y las Redes Sociales**

*El conocimiento sobre salud e higiene vocal en la población*

Como ya se expuso con anterioridad en la parte inicial de este texto, numerosas investigaciones han afirmado que las redes sociales no son una fuente confiable de información sobre salud, en efecto y

como veremos a continuación en las siguientes páginas, la salud vocal no ha quedado al margen de este conflicto, ya que también podremos ver que ha sido blanco del flagelo de la desinformación y la falta de rigurosidad, creando un potencial peligro para la población en general y principalmente para los usuarios de la voz en particular.

La salud y la higiene vocal son componentes importantes para prevenir y tratar algunos tipos de disfonía, ambos aspectos se pueden englobar dentro del enfoque de terapia vocal indirecta, cuyo objetivo principal es brindar orientación sobre el cuidado de la voz. Este tipo de enfoque se centra en ampliar la percepción vocal de las personas para que puedan identificar y gestionar la producción vocal en situaciones desfavorables (Roza et al, 2018)

La importancia de conservar la salud vocal radica en el gran impacto que tiene sobre la eficacia de la comunicación oral, ya que cualquier alteración en la voz implica limitaciones psicosociales y físicas, que pueden provocar la evitación de ciertas situaciones de la vida en las cuales su uso sea de carácter esencial (Ohlsson et al, 2018)(Abrahamsson et al, 2017) En este sentido, la evidencia científica disponible sostiene que el conocimiento sobre salud e higiene vocal es fundamental para disminuir el riesgo de padecer algún grado de disfonía a lo largo de la vida (Brugnolo Rosa et al, 2023)

Más allá de la importancia inapelable que la salud e higiene vocal tienen sobre el proceso de la comunicación humana, se han reportado escasas investigaciones que hayan estudiado acerca del conocimiento que posee la población en general con respecto a los cuidados de la voz, de hecho, la poca información disponible indica niveles bajos de conocimiento, además de sugerir que las personas con disfonía tienen menor consciencia de los cuidados de la voz que las personas vocalmente sanas (Fletcher et al, 2007)

Si bien es cierto, que el conocimiento sobre salud vocal en la población en general es bajo y ha sido poco estudiado, si se tiene registro de investigaciones que indagaron sobre la importancia que ocupa la salud e higiene vocal como conducta de prevención en diferentes profesiones de la voz para evitar alteraciones fonatorias a futuro, en este sentido, se pudo constatar que los futuros docentes, docentes graduados y cantantes son las poblaciones más susceptibles a padecer problemas vocales a lo largo del tiempo. Brugnolo Rosa et al (2023) determinaron que los futuros docentes rara vez reciben orientaciones sobre salud vocal y tampoco tienen actividades que se enfoquen en el cuidado de la voz, por otro lado, los docentes ya graduados demostraron tener solo conocimientos básicos sobre salud e higiene vocal. En relación a esto último, Brisson et al

(2024) determinaron que el 94,6% de los profesionales de la voz nunca habían recibido información sobre trastornos de la voz durante su formación académica y menos de la mitad de ellos (47,7%) conocía a qué profesionales de la salud debía acudir ante cualquier dificultad en la voz.

En consonancia con lo anterior y aunque resulte inesperado, los cantantes, que históricamente han sido considerados los máximos exponentes de la voz profesional de alto rendimiento, tampoco suelen tener una instrucción formal o informal sobre salud e higiene vocal, esta falta de conocimiento, es considerada una de las causas más sobresalientes para padecer problemas vocales en estos profesionales, pese a esto, en los últimos años se ha producido un aumento de las campañas para informar sobre hábitos nocivos que pueden comprometer la salud vocal y el cuidado de la voz de los cantantes. Esto sugiere que los conocimientos sobre salud e higiene vocal pueden ser variables y depender de la información a la que pueden tener acceso las personas (Dos Santos Coelho et al, 2020) A propósito de esto, Alter y colaboradores (2023) indicaron que los cantantes son particularmente propensos a recibir información sobre salud vocal únicamente de otros músicos o colegas, este hecho podría generar, por un lado, la adquisición de contenido no verificado y por otro, la búsqueda de soluciones "mágicas" a través de otros medios y en consecuencia la dilatación de la adecuada asistencia médica vocal.

Es notorio, que en los últimos años, cada vez son más las personas que buscan respuestas, contenidos e información acerca de la voz en plataformas digitales, redes sociales y otros medios no científicos de fácil y amplio acceso. De estas personas, las que utilizan su voz en el trabajo o profesión, son quienes buscan mayormente acceder a este tipo de contenidos puesto que la preservación de una buena calidad vocal es de enorme importancia para sus vidas, sin embargo, es posible que la información que circula en redes digitales sea engañosa, inadecuada y sin rigor científico, en consecuencia, es usual que se presenten recetas caseras y ejercicios vocales de forma arbitraria para aliviar o curar un problema vocal, lo que puede suponer riesgos (Souza De Cillio et al, 2024)

En este aspecto, es importante detenernos unos instantes, para reflexionar e indagar, acerca de cuáles podrían ser las razones que lleven a los profesionales de la voz a buscar contenidos sobre salud vocal e higiene en diferentes plataformas digitales. Desafortunadamente la literatura actual, al menos la revisada para este artículo, no se ha centrado en estudiar específicamente estos motivos, pese a esto, cierta información presentada hasta aquí, podría permitirnos al menos hipotetizar parcialmente,

posibles razones por la cuales los profesionales de la voz tienden a buscar contenidos y soluciones “mágicas” en las redes sociales o entornos digitales.

En principio, como ya se dijo con anterioridad, existe un bajo conocimiento acerca de los cuidados de la voz en la población en general y en profesionales de la voz en específico, esto al parecer podría estar ocasionado a raíz de una deficiente educación sobre la voz en entornos tanto informales como formales. En segundo término, se mencionó en párrafos anteriores que los profesionales de la voz tienen una necesidad laboral y artística supeditada a la salud vocal, en este sentido, es posible que esta preocupación por el rendimiento y desempeño del estado de su voz, los impulse a la búsqueda insensata y descuidada de información vocal sin mediar ningún filtro, selección, reflexión o verificación del origen y la veracidad de la misma.

Para finalizar esta parte, es interesante destacar brevemente, aunque luego será abordado en detalle en los párrafos subsiguientes, que aunque en los últimos 10 años se ha producido un aumento notable de las investigaciones que hacen referencia al contenido en redes sociales de diferentes áreas de la otorrinolaringología (Alter et al, 2023) se ha observado que los estudios específicamente en laringología y fonología son escasos (Huang et al, 2023) según los revisado hasta la fecha por quien suscribe este escrito, no se han hallado más de tres estudios que analicen críticamente los contenidos digitales en salud e higiene vocal. A continuación, se revisarán estos hallazgos con el objetivo de caracterizar la problemática y proporcionar al lector datos actuales y de interés sobre el tema planteado.

### **Origen y rigurosidad científica del contenido sobre salud e higiene vocal en redes sociales**

*¿Quiénes crean el contenido en salud e higiene vocal?*

Un gran problema que ha generado la creación indiscriminada de contenido en redes sociales y plataformas digitales, se relaciona con el origen de la información es decir, quien o quienes la producen. En párrafos anteriores, se hizo referencia a lo usual que es en el mundo digital, que diferentes tipos de figuras públicas, celebridades, políticos y activistas, sin conocimiento sobre salud difundan información errónea al respecto (Kan Yeung et al, 2022) Asimismo, en relación a la salud e higiene vocal, es cada vez más habitual que diferentes profesionales de la voz, principalmente, cantantes, locutores o vocal coaches que gozan de cierta popularidad, divulguen información sobre la voz, que puede ser inexacta, falsa o carecer de fundamento.

En este sentido, por ejemplo, un estudio corroboró que del total de los videos de la plataforma TikTok, que tenían contenido sobre salud vocal, la mayoría,

concretamente el 94,5%, habían sido creados por profesionales que no pertenecían al área de la salud, mientras que el restante porcentaje 5,5% habían sido originados por fonoaudiólogos y otorrinolaringólogos (Alter et al, 2023)

Asimismo, en otro estudio en el cual se analizó el contenido de laringología en la red social Instagram, se concluyó que el 40% del contenido de las publicaciones encontradas no había sido realizado por profesionales de la salud (Souza de cillio et al, 2024) Una investigación similar sobre la plataforma YouTube, presentó resultados más preocupantes, puesto que al examinar videos que daban información acerca de cáncer de laringe, se observó que el 60% habían sido subidos por personas o instituciones sin experiencia médica (Enver et al, 2020)

El estudio más reciente que investigó publicaciones de salud e higiene vocal en la plataforma YouTube, describió que los profesionales que crearon gran parte de los videos, fueron profesores de canto, entrenadores vocales, cantantes, locutores y actores (Souza de cillio et al, 2024) Además, se examinó de qué manera estos profesionales daban las instrucciones sobre los contenidos en salud e higiene vocal, este análisis mostró que la mayoría de las pautas se presentaban de manera simple y superficial, a menudo sin explicaciones sobre por qué se debía realizar o evitar una determinada acción o hábito, simplemente diciendo “haz esto” o “evita/no hagas aquello”.

Hasta aquí, la evidencia disponible refuerza la hipótesis de que el contenido relacionado a temas de salud vocal y laringología, que se puede encontrar en diferentes redes sociales, no es creado en su mayoría por profesionales de la salud como fonoaudiólogos u otorrinolaringólogos, este hecho puede implicar un alto riesgo de falsedad de la información, ya que el contenido puede no haber sido verificado y carecer de rigor científico.

*¿Qué tipo de contenido se publica y cuál es su rigor científico?*

Antes de avanzar estrictamente con el contenido sobre salud e higiene vocal que se puede encontrar en las redes sociales, es conveniente y necesario, hacer un breve análisis y recorrido acerca de la historia sobre ciertos conocimientos en relación al cuidado de la voz, que desde tiempos inmemoriales, subsisten y han generado innumerables controversias y enfrentamientos entre empíricos y científicos.

Es muy común, que ante diversas quejas, síntomas o signos de disfonía que alguna persona pudiese manifestar, alguien cercano de su entorno que no es profesional de la salud, sugiera, con las mejores intenciones, soluciones “mágicas” basadas en su propia experiencia. Estas sugerencias, pueden ir

desde el consumo de remedios caseros, hasta la automedicación con diversos productos químicos, que desafortunadamente a menudo carecen de evidencia científica que respalden tanto sus efectos positivos, como sus efectos negativos sobre la salud vocal y general (Peixoto et al, 2014)

El Dr. Ruben (2013) realizó una breve reseña histórica sobre higiene vocal del afamado libro “La Higiene de los órganos vocales: Manual práctico para cantores y oradores” de Sir Morell Mackenzie, publicado en 1888, en este ejemplar, se hace referencia a diversos medicamentos o remedios caseros que utilizaban los cantantes prestigiosos de la época para cuidar o preparar la voz antes de su uso. Entre los diferentes métodos empleados en aquel entonces, podemos encontrar sustancias naturales o alimentos, que pueden resultar un poco inusuales y causar cierta desconfianza para su consumo en la actualidad, algunas de estas sustancias y alimentos eran: glicerina, miel, claras de huevo, champagne, vino clarete, cerveza, café, té, leche, agua de Seltz, limonada, manzanas, peras, ciruelas, fresas, puerro, huevo crudo con vino jerez, etc. Según explica Sir Morell Mackenzie (1888) el consumo de estos alimentos y sustancias se relacionaba a la acción lubricante y estimulante que probablemente producían sobre los pliegues vocales y la laringe. Por otro lado, en este manual también se hace mención al consumo de ciertas sustancias químicas en pastilla o en forma de vapor, como la cocaína, ácido benzoico, el clorato de potasio, el peróxido de hidrógeno (agua oxigenada) y el amoníaco, entre otros.

Es posible, que en la actualidad pueda parecer absurdo que algunas de estas prácticas continúen vigentes, ya que muchas de ellas carecen de fundamento científico, y por demás, pueden resultar peligrosas para la salud humana. Sin embargo, como veremos a continuación, muchos de estos métodos relacionados a la higiene y salud vocal, aún persisten y son replicados en las redes sociales de manera sistemática e irresponsable por “falsos profetas o pseudocientíficos de la voz”. Aunque no es tema de este ensayo dilucidar las razones de por qué se comparte este tipo de información, es interesante dejar abiertas algunas preguntas al respecto ¿Será por ignorancia? ¿Por marketing? ¿Por la necesidad de conservar ciertas tradiciones vocales? tal vez detrás de estas falsedades, se oculte un temor grande a la innovación y a la aceptación de nuevos conocimientos basados en la ciencia de la voz, los cuales rechazan de manera contundente con fundamentos científicos las creencias individuales que muchas veces son utilizadas para justificar este tipo de información relacionada al cuidado de la voz.

Los pocos estudios realizados hasta el momento sobre salud e higiene vocal en redes sociales,

analizaron los 200 videos más populares de la plataforma YouTube y 146 videos de la red social TikTok (Souza de Cillio et al, 2024) (Alter et al, 2023) En el primero de los estudios, se identificó que los videos contenían diferente información en relación a la salud e higiene vocal (tabla 1).

**Tabla 1.** Información de salud e higiene vocal en videos de YouTube

Información en relación a la salud e higiene vocal		
Alimentación saludable	Hidratación directa e indirecta	Sueño y dormir poco después de comer
Consumo de manzana, miel, jengibre, limón, propóleo	Gárgaras con agua tibia y sal	Uso de micrófono
Ejercicios vocales	Descanso vocal	Calentamiento y enfriamiento vocal
Respiración	Articulación	Postura corporal y ejercicio físico
Control de la humedad ambiente	Uso de bufanda para el frío	Consultar a un profesional de la salud (ORL y fonoaudiólogo)
Cambios de temperatura y uso de aire acondicionado	Fumar	Consumo de café, bebidas frías, alcohol, gaseosas, lácteos, grasas y picantes
Reflujo gastroesofágico	Pastillas para el dolor de garganta	Abuso vocal
Ambientes ruidosos	Estrés	Aclarar la garganta

En el segundo de los artículos, se identificaron videos que incluían los términos “salud vocal”, “lesión vocal” y “consejos para la voz”.

En relación al primero de los estudios mencionados, Souza de Cillio et al (2024) llevaron a cabo un análisis detallado acerca de la información sobre salud e higiene vocal que contenían los 200 videos que pertenecían a la plataforma YouTube previamente identificados y seleccionados, se pudo observar que en su mayoría el contenido publicado en dichos videos estaba orientado a acciones, comportamientos y recursos positivos, tales como calentamiento y ejercicios para la voz en un 31% de los casos, además en un 21% de los videos se identificó información referida a hábitos positivos como ingesta de agua y dormir, mientras que en un 13%, 11% y 10% de las

producciones se hizo referencia a alimentos con efectos negativos (café, etc.) hábitos negativos (fumar, etc.) y alimentos con efectos positivos en la voz (manzana, jengibre, etc.) respectivamente. Con un porcentaje menor al 6% se ubicaron acciones, comportamientos y recursos negativos, condiciones de salud y ambientales negativas, y condiciones ambientales positivas, en estos conjuntos se encontraban, el abuso vocal, cambios de temperatura, reflujo gastroesofágico y buena humedad ambiente, entre otros. No es inesperado, al menos para quien suscribe este texto, que el mayor porcentaje de los videos revisados hayan sido aquellos que se referían a aplicar vocalizaciones y a consumir agua, ya que alcanza con un estar unos instantes en alguna de las plataformas sociales, para identificar que la tendencia actual es realizar publicaciones en las que se presenta un ejercicio o tarea fonatoria que “resuelve” en 1 minuto algún problema de la voz determinado.

Considerando lo anterior, se pudo observar que del total del contenido compartido en los videos revisados de YouTube, las siguientes informaciones fueron las más publicadas: la ingesta de agua apareció en un 10% de las producciones, los ejercicios vocales en un 8%, el calentamiento vocal, el dormir y el abuso vocal en un 6%, en cuanto a la información referida al consumo de tabaco y alcohol aparecieron en un 5%, mientras que con un 3% se reiteró información con respecto al consumo de café, lácteos, descanso vocal, usar bufanda para el frio, reflujo y la recomendación de buscar atención de profesionales otorrinolaringólogos y fonoaudiólogos. Es necesario aclarar que por separado la información acerca del consumo de manzana, jengibre, miel, limón, propoleo y la realización de gárgaras con agua y sal, fue de entre el 1% al 3% de la información publicada sin embargo, en su conjunto fue del 11%, superando de esta forma a la ingesta de agua, como el contenido más compartido.

En cuanto a la presencia de evidencia científica con respecto a la información que presentaban los videos, se pudo advertir que la mayor cantidad de estudios encontrados fueron para la ingesta de agua, el abuso vocal, el descanso vocal y el consumo de alcohol, mientras que el hábito de aclarar la garganta, la exposición en entornos de ruido, consumo de café y el tabaco le siguieron con menor porcentaje de artículos, por último se observó un numero levemente más reducido de literatura acerca de respiración, calentamiento vocal y de recomendación de asistir a un profesional de la salud vocal. Es importante destacar que aunque el consumo de manzana, jengibre, miel, limón, propoleo y la realización de gárgaras con agua y sal, en conjunto tuvieron mayor frecuencia de presentación que la ingesta de agua dentro de los videos revisados, a la fecha **no poseen**

**evidencia científica que respalde o justifique su utilización como práctica para mejorar la salud e higiene vocal de las personas.** Este hallazgo indica, el potencial peligro para la salud vocal de este hecho, ya que, aunque la ciencia no ha demostrado los efectos de estas prácticas, aun así existen personas que deciden compartirlas, desconociendo lo inútil o riesgoso que puede ser para la voz.

Con respecto a la calidad, precisión y confiabilidad del contenido en salud e higiene vocal publicado en las redes sociales, Alter et al (2023) analizaron videos correspondientes a la plataforma TikTok e identificaron una precisión moderada de la información, lo que podría provocar inexactitud en los datos compartidos por los usuarios, sin embargo, según los autores, este hecho de baja exhaustividad y rigurosidad en el contenido, no aparentaría un potencial riesgo, daño o perjuicio sobre la voz de quienes consumen este material. En lo relativo a la calidad y confiabilidad, es posible que, dada las características de inmediatez y fugacidad de TikTok, los videos no consideren profundizar demasiado, ni incluir demasiados detalles. De hecho, se observó que los videos de mayor duración se asociaron con mejor calidad y fiabilidad, por lo tanto, esto puede advertirnos, que cuanto más corto sea un video, posiblemente peor calidad tendrá y menos confiable será. Otro dato relevante de esta investigación, fue la falta de correlación o la correlación negativa entre la popularidad de los videos y la calidad, confiabilidad y precisión. Es cierto y probable, que en los últimos tiempos, nos hayamos acostumbrado a que la información más popular de cualquier área que circula en las redes sociales, por lejos no sea la más veraz y la más científica de la disponible en el universo del internet, en este caso, la salud vocal no escapa a esta lógica y por más inexplicable que nos parezca, en este estudio, se pudo corroborar que los videos con peor calidad y menor precisión tenían mayor probabilidad de ser vistos y compartidos en TikTok, la razón de por qué tendemos a compartir información no verificada, debe ser analizado con mayor profundidad, pero en principio, tal vez se oculta detrás del concepto de posverdad, el cual indica, que los seres humanos tendemos a compartir información que afirme nuestras propias creencias y a desechar aquella que las rechace.

Aunque en los estudios presentados previamente no se identificaron en detalle los tipos de ejercicios vocales publicados en las redes sociales, si se pudo observar, la manera en la cual era presentada la información acerca de los ejercicios en cuestión. Por un lado, se presentaban de una forma más general, simplemente indicando realizar ejercicios vocales y calentamiento, y por otro lado, de manera más detallada sugiriendo ejercicios específicos. Esto es un

eventual problema, ya que realizar ejercicios vocales sin el apoyo y la supervisión de un especialista puede provocar daños en la voz. No todos los ejercicios son recomendables para todas las personas, sino que dependen de la condición individual de cada sujeto, y esto solo se puede verificar con la atención individualizada brindada por un especialista, como un fonoaudiólogo o un profesor de canto, según la demanda y el objetivo de la atención médica brindada, por ejemplo, para el caso de que exista una alteración vocal, esta debe ser exclusivamente intervenida por un Otorrinolaringólogo y un fonoaudiólogo. En relación a esto, pocos videos recomendaron o pusieron atención en la importancia de acudir a un profesional de la salud, especialmente un otorrinolaringólogo, ante la aparición de síntomas vocales como ronquera y dificultad para hablar, que persistan durante más de 2 semanas. La falta de esta información en este medio de comunicación, de amplio acceso, puede llevar al público que consume y accede a estos videos a intentar solucionar sus problemas vocales, mejorar su comunicación o mejorar su voz por sí solos, sin considerar que pueden necesitar ayuda directa de un profesional sanitario para recuperarse y evitar daños mayores.

### Conclusión

En el presente artículo, se pudo recopilar, revisar y exponer información acerca del origen y la rigurosidad científica del contenido sobre la voz que suele publicarse en redes sociales en el vasto universo del internet. En principio, se pudo constatar que la evidencia actual disponible acerca del tema es bastante escasa, lo que es esperable, dada la reciente y creciente preocupación por investigar sobre el asunto. Sin embargo, a lo largo de este escrito, se intentó reflejar el inminente problema que significa, en el presente y a futuro, la difusión de información sobre cuidados de la voz que carezca de rigurosidad científica y sea originada por usuarios no profesionales, ya que esto puede ser perjudicial para la salud vocal de gran parte de la población que decide acceder y poner en práctica estos contenidos sin verificarlos y sin consultar con un profesional fonoaudiólogo u otorrinolaringólogo especializado en voz. Se espera que la evidencia científica vertida en este artículo sea de utilidad para alertar a la población sobre los potenciales riesgos que pueden tener sobre la voz, el consumo de contenido no verificado y su consecuente viralización. Al mismo tiempo, se propone concientizar a todos los profesionales tanto de la salud, como de la voz, sobre la importancia de transmitir información confiable y fundamentada, para evitar la expansión de conocimiento que pueda dañar la salud vocal de otras personas.

### Bibliografía

- Abrahamsson, M. Millgård, M. Havstam, C. Tuomi, L. (2017). Effects of Voice Therapy: A Comparison Between Individual and Group Therapy. *J Voice*.
- Alter, IL. Charney, SA. Karle, WE. Born, H. Chern, A. (2023). An Evaluation of Quality, Reliability, and Accuracy of Vocal Health Content on TikTok. *J Voice*.
- Brisson, V. Fournier, C. Pelletier, A. Joyal, M. Defoy, Lyne. (2024). Vocal Health and Vocal Health Knowledge Among Occupational Voice Users in the Province of Quebec. *J Voice*.
- Brugnolo Rosa, IC. Dassist-Leite, AP. Pereira, EC. Do Nascimento Martins, P. (2023). Futuros professores e a auto percepção de sintomas vocais e conhecimento em saúde e higiene vocal. *CoDas*.
- Dos Santos Coelho, J. Moreti, F. Pacheco, C. Behlau, M. (2020). Self-perception of voice symptoms and vocal health and hygiene knowledge in popular and classical singers. *CoDas*.
- Enver, N. Doruk, C. Kara, H. Ece Gürol, E. Incaz, S. Mamadova, U. (2020). YouTube as an information source for larynx cancer: a systematic review of video content. Springer.
- Fletcher, HM. Drinnan, MJ. Carding, PN. (2007). Voice care knowledge among clinicians and people with healthy voices or dysphonia. *J Voice*.
- Hagg, E. Dahinten, VS. Currie, LM. (2018). The emerging use of social media for health-related purposes in low and middle-income countries: A scoping review. *Int J Med Inform*.
- Huang, AE. Chan, EP. Stave, CM. (2023). Social media utilization in otolaryngology: a scoping review. *Laryngoscope*.
- Kington, RS. Arnesen, S. Chou, WYS. Curry, SJ. Lazer, D. Villarruel, AM. (2021). Identifying credible sources of health information in social media: Principles and attributes. *NAM Perspect*.
- Liu, X. Zhang, B. Susarla, A. Padman, R. (2020). Go to YouTube and See Me Tomorrow: Social Media and Self-Care of Chronic Conditions. *SSRN Electronic Journal*
- Mohamed, F. Shoufan, A. (2024). Users' experience with health-related content on YouTube: an exploratory study. *BMC Public Health*
- Nour, MM. Nour, MH. Tsatalou, O-M. Barrera, A. (2017). Schizophrenia on YouTube. *Psychiatric Services*.

- Ohlsson, AC. Andersson, EM. Södersten, M. Simberg, S. Barregård, L. (2012). Prevalence of voice symptoms and risk factors in teacher students. *J Voice*.
- Osman, W. Mohamed, F. Elhassan, M. Shoufan, A. (2022). Is YouTube a reliable source of health-related information? A systematic review. *BMC Med Educ*.
- Passarelli, E. Siddique, M. Fry, L. Hickman, L. Propst, K. (2024). Perineal lacerations and social media: can patients find reliable information on Instagram and TikTok. *International Urogynecology Journal*
- Peixoto, C. Bastos, J. Ribeiro, C. (2014) Vocal care: Myths and tricks. *Revista Portuguesa de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial*.
- Roza, AP. Gielow, I. Behlau, M. Vaiano, T. (2019). Development and application of a vocal health and hygiene game in adults. *CoDaS*.
- Ruben, RJ. (2013). Morell Mackenzie's The Hygiene of the Vocal Organs: A Study in Longevity or Durability. *Laryngoscope*.
- Souza de cillio, F. Simões-Zenari, M. Nemr, K. (2024). Vocal Hygiene: ¿What Are Professional Voice Users Saying About It on YouTube? *JVoice*.
- Yeung, K. Tosevska, A. Klager, E. Eibensteiner, F. et al. (2022). Medical and Health-Related Misinformation on Social Media: Bibliometric Study of the Scientific Literature. *J Medical Internet Research*.