UNIVERSIDAD DE GRANADA

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento

La profesora Juani Muñoz alerta sobre los riesgos del carraspeo para la salud vocal

30/05/2026



La Dra. Juani Muñoz, experta en trastornos del lenguaje, habla y voz, desmonta uno de los mitos más extendidos sob



La profesora e inve protagoniza una nu divulgación científi ciencia", una iniciat Universidad de Gra desinformación en salud. En esta ocas conducta cotidiana carraspeo.

Según explica la pr que carraspear ayuda a aclarar la voz constituye un error muy extendido. Lejos de mejorar la calidad vocal, este hábito provoca un impacto brusco entre las cuerdas vocales que puede favorecer su irritación y deterioro cuando se repite de forma frecuente. Además, el carraspeo genera un círculo vicioso: la irritación resultante incrementa la sensación de mucosidad o molestia en la garganta, lo que lleva a repetir la conducta una y otra vez.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

La investigadora destaca que las cuerdas vocales soportan una intensa actividad diaria y requieren hábitos de cuidado adecuados para mantener su correcto funcionamiento. Frente al carraspeo, recomienda estrategias más saludables, como una correcta hidratación y la ingesta de pequeños sorbos de agua cuando aparece la sensación de sequedad o esfuerzo vocal.

La participación de la Dra. Juani Muñoz pone de manifiesto la relevancia de la logopedia y de la investigación en salud vocal desarrolladas desde la Universidad de Granada. Asimismo, contribuye a sensibilizar sobre la importancia de prevenir conductas que, aunque normalizadas en la vida cotidiana, pueden afectar a la calidad de la voz y al bienestar comunicativo de las personas, especialmente en colectivos con alta demanda vocal como docentes, profesionales de la comunicación, cantantes o conferenciantes.

Con iniciativas de divulgación como esta, el Departamento continúa colaborando con la Universidad de Granada, reafirmando su compromiso con la transferencia de conocimiento científico a la sociedad, promoviendo hábitos saludables respaldados por la evidencia y contribuyendo a una mejor educación para la salud.

https://canal.ugr.es/noticia/carraspeo-cuerdas-vocales/

Copyright© 2026 Universidad de Granada