

## **INTRODUCCIÓN**

**Gritar más de la cuenta, hablar deprisa, no respirar correctamente o acumular demasiada tensión muscular a causa del estrés, son algunas de las causas que provocan que las cuerdas vocales sufran y que se produzca un deterioro de la voz que, incluso, puede llegar a desembocar en una pérdida total de la misma.**



La franja de edad en la que son más frecuentes los trastornos de la voz se sitúa entre los 25 y 45 años, y son ligeramente superiores en las mujeres respecto a los hombres (debido a su tono agudo).

Asimismo, los profesores de colegio son los profesionales más afectados por las disfonías, aproximadamente un 22,5% las sufren especialmente durante los diez primeros años de carrera profesional (que es mientras se aprende a controlar la voz).

Pero éste no es el único colectivo de profesionales afectado, hay otros que también sufren este tipo de trastornos como abogados, locutores, personal dedicado a atención al público, etc. En estos casos, el profesional lo que necesita, no es tener una voz bella, sino resistente al uso diario y continuado y, generalmente, en condiciones medioambientales adversas.



El uso continuado o mejor dicho el mal uso que de ella se haga conlleva un riesgo laboral importante; hay que tener en cuenta que las enfermedades otorrinolaringológicas son la tercera causa de las bajas laborales entre los docentes.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera al profesorado como la primera categoría profesional bajo riesgo de contraer enfermedades profesionales de la voz.

Otros colectivos que usan la voz de modo profesional como por ejemplo los cantantes tienen comparativamente menos problemas debido a que adoptan técnicas de control de voz como parte integral de su actividad profesional, cosa que no ocurre normalmente con los docentes.

**Cuando la voz supone el principal instrumento de trabajo, habrá que poner especial atención en cuidarla adecuadamente.**

## TRASTORNOS DE LA VOZ MÁS COMUNES

Los cantantes y actores, educan la voz durante su formación para afrontar el esfuerzo de voz que les exige su profesión, por este motivo los expertos sitúan su capacidad de resistencia al habla un término medio de dos horas diarias. Para el resto de la población, el margen se amplía hasta las cuatro horas.



Como trastornos de la voz más frecuentes son:

### ◆ **Disfonía**

La disfonía o ronquera, es cuando la voz pierde calidad acústica, es decir, es cuando cambia de tono y se hace más sucia. Va a afectar a las cuerdas vocales y se puede clasificar en:

- **orgánica:** si la causa de la disfonía es la aparición de nódulos o pólipos
- **funcional:** si la causa es un mal uso de la voz, por gritar, fumar, inhalar polvo de tiza...

La disfonía suele ser un problema bastante frecuente y en el caso de llegar a ser crónica puede acabar siendo una afonía en momentos puntuales.

### ◆ **Afonía**

Es la pérdida de la voz. Una disfonía que no ha sido bien tratada o que no se ha diagnosticado a tiempo puede desembocar en una afonía. También un abuso de la voz como puede ser un grito, un catarro o un cansancio bucal excesivo, puede dar lugar a que una ronquera más o menos leve evolucione a una afonía.

### ◆ **Laringitis**

Es la inflamación de la laringe, causada por un virus o bien por un abuso del sistema fonador (hablar muy alto y/o durante demasiado tiempo, fumar...)


## DIAGNÓSTICO

A menudo las dolencias de la voz no son diagnosticadas o lo son con retraso, lo que puede conducir a su cronificación. Algunas lesiones orgánicas pueden requerir un tratamiento quirúrgico, pero los trastornos más frecuentes se pueden resolver simplemente con un reposo o con rehabilitación vocal.



**Un diagnóstico temprano ayuda a una curación rápida y sencilla.**

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LA VOZ Y CUIDADOS PREVENTIVOS**

| <u>Factores propios de la persona</u>   | <u>Cuidados preventivos</u>   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Falta de preparación en el uso de la voz.</li> <li>◆ Mala o falta de: relajación, respiración, la posición, la higiene vocal, la emisión y fonación, la resonancia y articulación.</li> <li>◆ Si se habla mucho con un tono muy elevado o distinto al que corresponde</li> <li>◆ Si se habla forzando la voz, si se tose o se aclara la garganta demasiado.</li> <li>◆ El estrés y la tensión: Desempeñar multitud de funciones al mismo tiempo genera una situación de nervios que provoca inseguridad y esto afecta a la voz.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Aprender técnicas de manejo de voz. Las inspiraciones han de ser nasales y dilatando las alas de la nariz, no bucales.</li> <li>◆ Respirar por la nariz y no por la boca pues así evitamos la entrada de aire frío.</li> <li>◆ Evitar forzar la voz por encima del nivel de ruido-ambiente.</li> <li>◆ Vocalizar todas las palabras de manera correcta para utilizar menos intensidad de voz.</li> <li>◆ Realizar ejercicios con la voz como recitar trabalenguas o repetir frases usando diferentes tonos e inflexiones.</li> <li>◆ Utilizar un ritmo de emisión vocal correcto.</li> <li>◆ Al salir del trabajo evitar abusar de la voz.</li> <li>◆ Descansar entre pausas de uso y guardar reposo si aparecen molestias.</li> </ul> |

### Costumbres personales

- ◆ Alimentos como el café o té provocan una excitación nerviosa que influye en el ritmo respiratorio.
- ◆ Las comidas pesadas provocan somnolencia y pesadez lo que dificulta los movimientos del diafragma.
- ◆ La posición corporal incorrecta también influye en la voz.
- ◆ El tabaquismo y beber alcohol también perjudican nuestra voz de manera muy significativa.
- ◆ Si no tratas enseguida catarros y alergias, las consecuencias pueden ser peores. **Desconfía de las ronqueras que duran más de 15 días.**



### Cuidados preventivos

- ◆ Evitar el tabaco.
- ◆ Beber abundantes líquidos.
- ◆ Evita el alcohol, la cafeína y un exceso de alimentos grasos, así evitarás reseca la boca.
- ◆ Evita especias picantes en la dieta y cenar copiosas para no irritar la garganta con el reflujo gástrico.
- ◆ No usar la voz durante demasiado tiempo y/o a gran volumen.
- ◆ Realizar un entrenamiento adecuado antes de usar la voz profesionalmente.
- ◆ Evitar hablar o cantar cuando la voz esté dañada.
- ◆ Mantener una postura corporal correcta: espalda, hombros y caderas bien alineados.
- ◆ No contengas la respiración mientras piensas lo que vas a decir. Respira siempre antes de iniciar una conversación, utiliza el flujo de aire para iniciar una frase.
- ◆ Realizar ejercicios de relajación y una disciplina de sueño correcta ayudan a relajar la garganta.

| <u>Entorno</u>   | <u>Cuidados preventivos</u>  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Adelantos tecnológicos que nos facilitan el trabajo: micrófonos, pizarras electrónicas (sustituyen a las tizas, cuyo polvo irrita la garganta).</li> <li>◆ Acústica deficiente en las aulas.</li> <li>◆ Ruido (tanto fuera como dentro del aula) hace que en muchas ocasiones el docente hable más alto, ya sea para hacerse oír o para imponer más autoridad.</li> <li>◆ Hacer pausas durante la jornada: para que los músculos descansen y los órganos fonatorios se relajen y funcionen mejor. No se aconseja hacer una fonación seguida durante más de 90 minutos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Procurar que las aulas tengan una acústica adecuada.</li> <li>◆ Evitar el uso excesivo de sistemas de calefacción o aire acondicionado.</li> <li>◆ Usar humidificadores si el ambiente es muy seco.</li> <li>◆ Evitar lugares cargados de humo.</li> <li>◆ Durante la clase, no utilices ropa que oprima el cuello ni la zona abdominal, la ropa no debe impedir los movimientos respiratorios.</li> <li>◆ Utilizar micrófonos en aulas grandes, así como otros artilugios como proyectores de transparencias, vídeos, ordenadores... para evitar hablar todo el rato.</li> </ul> |

