

La UPRL informa

Un tercio de los profesores sufren problemas de Voz durante el curso

Uno de cada cuatro profesores sufre trastornos de voz, según el estudio *Patología de la Voz* publicado por la Sociedad Española de Otorrinolaringología. De este informe también se desprende que el 33% de los docentes padece alteraciones de la voz al menos una vez durante el curso académico, lo que ocasiona una gran parte de las bajas laborales. La prevención para evitar este trastorno entre los que están obligados a diario a utilizar sus cuerdas vocales como herramienta de trabajo no está del todo instaurada, por lo que es el colectivo que “con diferencia, más patologías de la voz sufre”, explica el director de la obra, el doctor Ignacio Cobeta.

El estudio afirma que los nódulos en las cuerdas vocales son más frecuentes en mujeres que en hombres, “ya que la laringe femenina es más pequeña y las cuerdas deben vibrar el doble”, advierte el especialista. Pero además quienes más padecen estos problemas son los que tratan con niños pequeños, que son en su mayoría maestras. Según se recoge en *Patología de la Voz* en un aula de una universidad el ruido ambiental está entre los 35 y los 40 decibelios, por lo que se requiere hablar entre 55 y 60 decibelios. En cambio en una clase infantil el ruido alcanza los 60-65 decibelios, por lo que los profesores deben hacerse oír a 70-75 decibelios. Si la clase es grande o reverbera la voz, se necesita más diferencia.

A pesar de que son un grupo de riesgo, los especialistas consideran que “la mayoría de docentes no busca ayuda y sólo recurre al tratamiento y no a la prevención”, incide el doctor Cobeta. Los otorrinos recomiendan no hablar en clase más de cuatro horas al día, hidratarse, no fumar, evitar las bebidas frías, el alcohol, utilizar grabaciones y llamadas de atención no vocales. También recomiendan aprender a respirar, a utilizar el diafragma y a calentar la voz antes de iniciar el trabajo en el aula son reglas fundamentales para intentar prevenir.

Otra herramienta clave es valerse de micrófonos o amplificadores para no tener que elevar tanto la voz. Aunque desde Salud Laboral y Prevención de Riesgos Laborales consideran que el micrófono es “la última solución”, estos aparatos pueden facilitar el trabajo diario a los que cuentan con esta patología

La UPRL informa

como un problema recurrente.

Los expertos también recomiendan acudir a clases de logopedia para aprovechar mejor el potencial de la propia voz y no forzarla. Asimismo, el estudio apunta el avance de la cirugía ambulatoria de la voz en parálisis vocales. Basta inyectar unas sustancias que ayudan a restaurar la vibración de las cuerdas.

DIEZ FORMAS DE CUIDAR LA VOZ:

* **Hidratación:** La humedad es buena para la voz y la mejor forma de mantenerse hidratado es tomando abundante agua durante el día.

* **No grite:** Los gritos o los chillidos son siempre malos para la voz ya que ponen mucha tensión en el recubrimiento delicado de las cuerdas vocales.

* **Cuando hable en público, acérquese al micrófono:** Cuando le toque hablar en público, particularmente si se trata de una sala grande o al aire libre, use un micrófono. La amplificación le permite hablar en tono de conversación y llegar a toda la audiencia.

* **La entonación de la voz no es sólo para los cantantes:** también ayuda a la voz para hablar. Hay cosas simples que pueden hacerse como algunos trémolos con los labios o la lengua, o el subir y bajar en su escala de tonos con diferentes vocales, que le ayudarán a entonar la voz.

* **No sacuda su garganta:** El aclarar la garganta es como sacudir o hacer que se empujen las cuerdas vocales. En lugar de aclarar la garganta tome un poco de agua o trague saliva para aliviarla.

* **No fume:** Probablemente lo peor que usted puede hacerle a su voz es fumar. El fumar daña permanentemente los tejidos de las cuerdas vocales y es el factor principal de cáncer de la laringe.

* **Preste atención al volumen.** Cuando esté en un lugar donde el ruido ambiental sea bajo, quizá no se dé cuenta de cuán alto usted habla. Preste atención a cómo se siente su garganta en tales situaciones porque, a menudo, la sentirá áspera o irritada antes que note la tensión vocal que se está causando.

* **Respire:** El flujo de la respiración es la fuente de energía de su voz. No permita que se le agote el soporte de aire antes de que vuelva a llenar sus pulmones para darle nueva energía en su voz

La UPRL informa

* Sepa escuchar: Si siente que su voz se torna ronca cuando está enfermo, asegúrese de darle tanto descanso como sea posible. El esforzar la voz cuando tiene una laringitis puede conducir a problemas vocales más graves.

* Inspección: Si tiene la voz ronca o la voz no funciona bien de manera persistente, busque la evaluación de un otorrinolaringólogo, especialista en oído, nariz y garganta.



Además de todo esto, desde la UPRL, le recomendamos que se realice el reconocimiento médico laboral anual a través del Servicio de Salud Laboral.