

La UPRL informa

¡No dejes tu voz en el aula!



El personal docente, es uno de los colectivos profesionales para los que la voz constituye una herramienta imprescindible en el desarrollo de su trabajo, que no puede ser suplida, y por tanto la carga vocal de su trabajo es alta: deben hablar a una intensidad elevada durante muchas horas y a menudo con unas condiciones ambientales

desfavorables.

¿Qué alteraciones nos puede causar el mal uso de la voz?

La **sobrecarga de la voz** puede provocar alteraciones en su intensidad, tono o timbre (*disfonía*) o la pérdida total de la misma (*afonía*).

Las alteraciones de la voz pueden ser momentáneas o persistentes y percibidas por la persona que las presenta o por las de su entorno.

Serán **señales de alerta**:

- la falta de eficacia en la voz.
- la fatiga fonatoria (cansancio al hablar o después de hacerlo).
- el dolor y la tensión en el cuello.
- el carraspeo frecuente.
- la sensación de cuerpo extraño en la garganta o de opresión respiratoria.

¿Cómo prevenir estas alteraciones?

Deberá actuarse, por un lado, sobre las condiciones del puesto de trabajo (ruido, humedad, períodos de tiempo de habla, etc.) y por otro sobre el propio individuo. Algunos consejos prácticos son:

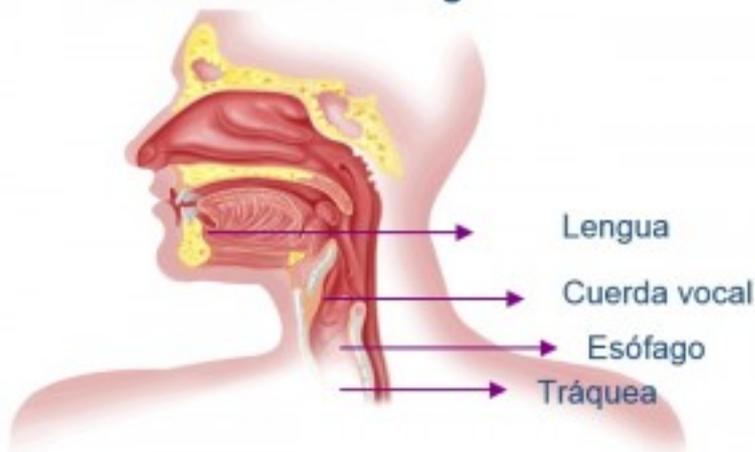
- Mantener una buena hidratación (2 litros de agua al día).
- Evitar bebidas excesivamente frías o calientes.
- No fumar.
- No consumir bebidas alcohólicas, cafeína o especias picantes.

La UPRL informa

- No forzar la voz (cuando hay señal de alerta).
- Evitar ambientes secos (tipo de calefacción o aire acondicionado).
- Evitar el carraspeo, tos forzada, gritar, tensar los músculos de la garganta, cuello, hombros y parte superior del tórax.
- No son recomendables los caramelos de menta siendo preferibles los de regaliz, miel o limón cuando existen síntomas de irritación de la garganta.

En el caso de los docentes está indicado **aprender a utilizar los recursos vocales**, por ejemplo mediante: técnicas de proyección vocal, aprender a adoptar posturas confortables y a respirar adecuadamente, conocer cómo funciona la laringe y órganos responsables de la voz, así como los límites físicos vocales, destinar períodos de tiempo de reposo de la voz y aprender estrategias para hablar en público.

Anatomía de la laringe



El estrés, la fatiga y las tensiones emocionales pueden afectar la voz, de modo que se recomienda realizar ejercicio de forma regular, dormir lo necesario y una alimentación equilibrada.

Es muy beneficioso que los docentes realicen una **vigilancia de la salud**, para detectar daños o para la detección de estados de salud que conviertan al trabajador en especialmente

sensible al riesgo y así poder adoptar las correctas medidas preventivas necesarias.

Por último, apuntar que existen logopedas y foniatras, que enseñan el uso correcto de los recursos vocales, y que si la disfonía es frecuente o persiste más de 15 días deberemos consultar siempre al especialista (otorrinolaringólogo).

En definitiva, adoptar medidas para el buen mantenimiento de las cuerdas vocales y seguir unas recomendaciones para hacer un buen uso de la voz puede ayudar a los educadores a evitar futuras molestias y alteraciones que pueden llegar a limitar el correcto desarrollo de su trabajo y su bienestar.