

La UPRL informa

TRASTORNOS DE LA VOZ. 2

¿POR QUÉ SE PRODUCEN ESTOS TRASTORNOS DE LA VOZ?

Estos trastornos se producen por una emisión incorrecta de la voz, por hablar demasiado alto, durante mucho tiempo, de forma técnicamente inadecuada y en ambientes y espacios sonoramente inconvenientes.

Existen cuatro variables que influyen directa y recíprocamente, unas sobre otras, en la emisión de la voz: la actividad vocal que se desempeñe, el entorno acústico en el que se hable, los factores ambientales y los factores personales del hablante.



La actividad docente

La propia actividad docente, al ser la voz su principal herramienta de trabajo, fatiga la voz. Para evitar cansar la voz, más de lo que produce su propia actividad, es importante no gritar y hablar en un tono moderado. A veces esta circunstancia es de difícil aplicación pues la actitud del alumnado, y los factores acústicos del entorno físico, van en nuestra contra.

Los principales factores de riesgo para la voz son: hablar mientras se escribe en la pizarra; lo que obliga a elevar el tono de voz, tratar de imponer la autoridad con el grito, la exposición al polvo de tiza; que irrita las mucosas, el elevado número de alumnos; que provocan un mayor nivel de ruido ambiental y la impartición de determinadas asignaturas. La impartición de Educación Física, al realizarse al aire libre; obliga a chillar para comunicarse con los alumnos, las asignaturas de Lengua Extranjera utilizan sonidos que no son propios del idioma nativo; lo que aumenta el riesgo vocal, mientras que la impartición de Música obliga a cantar frecuentemente lo que también es un factor de riesgo.

El entorno acústico y ambiental

Hay que tener en cuenta el nivel de ruido ambiental que tenemos en nuestros puestos de trabajo. Cuanto más alto sea éste, mayor esfuerzo haremos para comunicarnos, forzando la voz. Por ello un factor fundamental es la acústica de las aulas. Demasiada reverberación, o demasiado poca, no ayudan a la transmisión del sonido, favoreciendo la aparición de cansancio vocal.

La UPRL informa

Respecto a los factores ambientales, la falta de humedad en el ambiente reseca las mucosas nasofaríngeas. Un exceso de frío o de calor, una ventilación escasa, una corriente de aire excesiva o un aire acondicionado deficiente pueden irritar las mucosas. Lo mismo ocurre ante la exposición a irritantes u otros agentes ambientales adversos como el polvo de las tizas o humo.

Factores personales y hábitos personales

La forma en la que emite la voz cada individuo, y algunos de sus hábitos personales, pueden ser factores de riesgo a la hora de sufrir una patología relacionada con la voz, siendo la causa principal la falta de técnica vocal y el desconocimiento del mecanismo de emisión de voz.

Son factores de riesgo

1. La utilización de un volumen de voz demasiado alto.
2. Inspirar constantemente por la boca; pues reseca las mucosas o inspirar de forma insuficiente para emitir una voz sostenida y firme.
3. Utilizar incorrectamente las cajas de resonancia.
4. Articulación rápida y pobre sin marcar las letras y vocales.
5. Utilizar tonos de voz demasiado graves o demasiado agudos.
6. Estar tenso o estresado. Cuando la voz se emite con hipertensión muscular en la parte anterior del cuello y laringe, la ondulación de las cuerdas vocales origina un duro impacto entre ambas y la mucosa de sus bordes se irrita.
7. No dar importancia a los trastornos de la voz lo que lleva a la cronificación de los trastornos. Una rápida consulta con el especialista reduce los efectos negativos de una posible lesión.
8. Fumar y beber alcohol de manera significativa, pues irrita las mucosas de la garganta.
9. No dormir suficientemente ni hacer los descansos de voz adecuados.