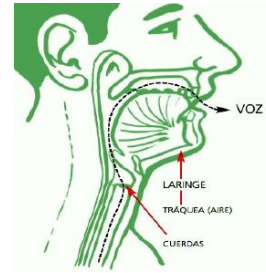
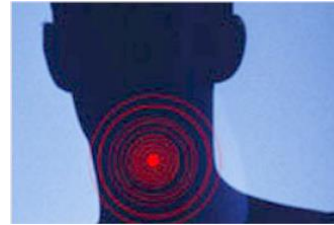




## QUÉ ES LA VOZ

La voz es una corriente de aire que asciende por la tráquea que de pronto se estrangula (cuerdas vocales). El estrangulamiento hace que el aire produzca la vibración de las cuerdas vocales, y esta vibración es recogida por las cavidades de resonancia, imprescindibles para la emisión de la voz. Las más importantes son: la parte baja de la faringe, la cavidad bucal, el paladar, los senos paranasales y la rinofaringe.



## EN QUÉ LUGARES DE TRABAJO SE PUEDE PRODUCIR EL RIESGO VOCAL

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera el lugar de trabajo docente como la primera categoría profesional bajo riesgo de contraer enfermedades profesionales de la voz, ya que el tipo de voz más proclive a dañar los órganos vocales es la "voz proyectada", es decir, la que se utiliza para ejercer una influencia sobre otras personas, llamándolas, intentando persuadir, tratando de ganar audiencia. La práctica docente exige un uso constante de la voz, subidas y bajadas de voz, para comunicar, remarcar lo importante, reprender o recompensar, estimular o calmar, preguntar, responder, etc.

Se distinguen dos conceptos:

- **Afonía:** Trastorno de la voz en su grado máximo, pérdida total de la voz, no se puede emitir ningún sonido.
- **Disfonía:** Desórdenes de la voz que se desvían de alguna manera de la normal. A su vez se diferencia entre:
  - i. Funcional: La causa del trastorno no se encuentra de manera evidente dentro de los componentes de la laringe y entre ellos las cuerdas vocales.
  - ii. Orgánica: Cuando se aprecia una lesión dentro de la laringe, encontrándose principalmente en las cuerdas vocales. Las lesiones más habituales son: nódulos, pólipos, edemas, quistes y diversas laringitis.

## MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN

- Aparte de las medidas preventivas relacionadas con factores de riesgo no controlados por los docentes (entorno de trabajo, ruido exterior a la clase, tipo de alumnado, etc.), está claro que unos hábitos saludables en alimentación, ejercicio y estilo de vida permiten afrontar mejor los retos de la actividad laboral y ser menos vulnerables a las patologías relacionadas con el uso de la voz.

- La utilización de medios auxiliares (pizarras digitales, proyectores, vídeos, presentaciones gráficas, micrófonos y altavoces, etc.) en ocasiones permite reducir de forma significativa el uso de la función vocal.

- También, es necesario reducir/eliminar las fuentes de polvo como la tiza, utilizando tizas duras hipoalergénicas, sustituyendo estas por rotuladores (tener en cuenta que algunos también implican riesgo por la evaporación de disolvente durante su uso), realizando la limpieza de las pizarras por métodos húmedos, realizando la limpieza de los borradores o gamuzas de manera frecuente y en el exterior del aula, etc.

- Asistir a la formación específica, tanto teórica como práctica, sobre prevención de los problemas de la voz y técnicas de utilización profesional de la misma, es fundamental a la hora de detectar precozmente, prevenir y minimizar problemas foniatrícos.

## RECOMENDACIONES PREVENTIVAS Y OBSERVACIONES

- Evitar forzar el cuello y toser con frecuencia.

- Bostezar para relajar la garganta.
- Beber agua a menudo y tragar lentamente.



## RECOMENDACIONES PREVENTIVAS Y OBSERVACIONES

- Evitar gritar o tratar de hablar por encima del ruido ambiental.
  - Esperar a que los alumnos estén en silencio para comenzar a hablar.
  - Encontrar formas no vocales de atención de los alumnos: palmas, silbidos, un instrumento, gestos, cambios de entonación, etc.
  - Aprender técnicas de proyección vocal adecuadas. Articular los sonidos de forma correcta y amplia.
  - Evitar hablar de manera prolongada a larga distancia y en el exterior.
  - Reducir el ruido de fuentes existentes en el entorno de clase.
- No dirigirse a audiencias numerosas sin una amplificación adecuada.
  - Utilizar un micrófono para hablar en público.
  - Proyectar la voz usando un soporte muscular adecuado e independiente de la garganta.
  - Conocer nuestros límites físicos en cuanto a tono e intensidad.
- Evitar el estrés, la fatiga y las tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.
  - Aprender estrategias para hablar en público de manera eficaz.
  - Evitar los esfuerzos vocales intensos y agresivos.
- Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.
  - Formación en técnicas que reduzcan al máximo la tensión muscular.
  - Práctica de ejercicios de relajación específicos.
  - Mantener la garganta relajada cuando se comience a hablar.
  - Evitar tensar o apretar los dientes, la mandíbula o la lengua durante la fonación.
- Respirar adecuadamente.
  - Formación en técnicas respiratorias adecuadas para la fonación.
  - Mantener el cuerpo relajado y procurar que la respiración sea natural.
  - Permitir que el abdomen y la zona intercostal se muevan libremente.
- Utilizar posturas adecuadas.
  - Mantener una posición para hablar confortable, derecha y simétrica.
- Utilizar el tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave.
  - Mantener una voz alimentada por el flujo respiratorio, de manera que el tono se mantenga, varíe y suene bien.
  - Permitir variaciones de tono vocal mientras se ejercita la fonación.
- Mantener hábitos y el entorno saludable.
  - Limitar el uso de la voz. Destinar períodos de tiempo al reposo de la voz durante el día.
  - Aprender a detectar los primeros signos de fatiga vocal: dolor de garganta, sequedad.
  - Evitar ambientes secos y poco húmedos, como los que puede generar el aire acondicionado o la calefacción excesiva.
- Evitar hablar mientras se esté escribiendo en la pizarra.

Fuente:

FICHA DE PREVENCIÓN: PROBLEMAS DE LA VOZ EN DOCENTES. Servicio de Salud y Riesgos Laborales en Centros Educativos. Junta de Extremadura, Consejería de Educación y Empleo.