

## **ACTIVIDADES EN LAS SE PRECISE UN USO MANTENIDO Y CONTINUO DE LA VOZ.**

### **Principales riesgos:**

- Disfonía
- Afonía
- Faringitis
- Fatiga del aparato fonador
- Lesiones: pólipos, nódulos en las cuerdas vocales (enfermedad profesional reconocida en el R.D. 1299/2006)

### **Manifestaciones:**

- Carraspeo frecuente
- Falta de aire
- Cansancio al hablar o después de hablar
- Sensación de tener algo en la garganta
- Aumento de la secreción laríngea y faríngea
- Dolor y/o tensión en el cuello y parte alta de la espalda

### **Recomendaciones y Medidas Preventivas:**

#### **1) Hábitos saludables generales de higiene vocal:**

- No fumar. El tabaco es un agente nocivo para la mucosa de la laringe, irritándola de tal forma que los pliegues vocales pierden movilidad.

- No abusar de las bebidas alcohólicas, sobre todo antes de utilizar intensamente la voz.
- Dormir lo suficiente: la voz es muy sensible a la falta de sueño. Dormir menos de 6 horas produce cansancio vocal y predisposición a las lesiones vocales. Mantener un ritmo regular de sueño.
- Evitar los picantes en la alimentación. Así mismo, moderar el consumo de lácteos antes de una exposición oral prolongada ya que produce exceso de mucosidad.
- Evitar las comidas copiosas si tras ellas se va a hacer un uso profesional de la voz. Realizar una alimentación equilibrada.
- No tomar bebidas excesivamente frías ni calientes. Habitarse a bebidas naturales y templadas.
- Evitar los caramelos de menta si se presente irritación de garganta. Son preferibles los cítricos, malvavisco, regaliz o miel natural y limón.
- Hidratarse adecuadamente: El agua es el mejor lubricante para las cuerdas vocales, por lo que se recomienda llevar siempre una botellita de agua. El agua se beberá en sorbitos cada media hora, debe ser tibia o a temperatura ambiente.

- No girar el cuello al hablar mientras se escribe en la pizarra.
- Utilizar sonidos para llamar la atención: palmas, silbidos, timbre, silbato.
- Pedir la colaboración de alumnado y de los compañeros de trabajo.
- Atender a los "signos y síntomas de alarma". Las alteraciones de la voz que duran más de 15 días pueden reflejar una alteración estructural en las cuerdas vocales. Acudir al especialista en caso de duda.

#### **2) Recomendaciones sobre la voz:**

Se basan en contrarrestar el círculo vicioso del sobreesfuerzo vocal, los factores desencadenantes y los factores favorecedores. Estudios específicos demuestran que las principales patologías se relacionan con el esfuerzo por la actividad profesional más que con otros factores. De este modo, se aconseja:

- No forzar la voz por encima del nivel de ruido ambiental. Controlar el sonido de la voz en cualquier momento.
- No forzar la voz cuando se padecen procesos patológicos en la faringe.
- Evitar carraspear y toser con frecuencia.

- Realizar ejercicios de "calentamiento" para los articuladores de la voz.
- Evitar el uso de la voz en estados de agotamiento físico y/o mental.
- Evitar los abusos extralaborales de la voz.
- Aprender una técnica vocal adecuada.
- Acompañar la técnica vocal de un control emocional, intentando dominar las situaciones sin un continuo y excesivo esfuerzo vocal.
- Aprender a manejar las pausas adecuadamente cuando se habla.
- Saber escuchar, además de hablar.

### 3) Medidas organizativas:

- Formación. Es muy importante la realización de cursos de formación continua específicos para el entrenamiento de la voz. Aprender ejercicios respiratorios y de ejercitación de la musculatura que interviene en la fonación.
- Humidificar, si lo precisa, el ambiente.
- Limpieza: Reducir el polvo en suspensión (del exterior y de la tiza).
- En su caso, usar tiza hipoalergénica y limpiar la pizarra en húmedo y hacia abajo. Utilizar tizas redondas, las cuadradas generan más polvo y resecan más la garganta.
- Minimizar el ruido de fondo cuando sea posible (cerrando puertas y ventanas).

## RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN

## ALTERACIONES DE LA VOZ EN DOCENTES

