PAUTAS PARA PREVENIR LOS PROBLEMAS DE LA VOZ

Los trastornos de la voz son una enfermedad profesional frecuente, sin embargo sus efectos pueden ser atenuados si se consideran algunas pautas.

- Limite el consumo de bebidas que contienen cafeína. Éstos actúan como diuréticos (sustancias que aumentan la necesidad de orinar) y provocan que el cuerpo pierda agua. Esta pérdida de líquido seca la voz.

- Estimule el consumo de agua. Los especialistas recomiendan de seis a ocho vasos diarios.

- Preserve los espacios de trabajo libres de humo de tabaco. Recomiende a su personal que no fume. El cáncer de los pliegues vocales se ve con mayor frecuencia en los individuos que fuman.

- Estimule técnicas correctas de respiración en especial cuando se habla. Es importante apoyar la voz con respiraciones profundas del diafragma. A los cantantes y a los oradores a menudo se les enseñan ejercicios que mejoran el control de la respiración. La **"conversación de garganta"**, sin sostener el aliento, pone una gran presión en la voz.

- Evite comer alimentos picantes. Éstos pueden causar que el ácido del estómago se mueva hacia la garganta o el esófago (reflujo)

- Use un humidificador en el lugar de trabajo. Esto es especialmente importante en invierno o en los climas secos. Se recomienda treinta por ciento de humedad como mínimo.

- Trate de que nadie abuse de su voz. Evite que hablen o canten cuando su voz está afónica (ronca)

- Estimule el lavado de manos para prevenir resfríos y gripes.

- Evite conversaciones en lugares ruidosos. Conversar por encima del ruido produce tensión en la voz.

- Considere la posibilidad del uso de micrófonos si los ambientes son muy grandes o en determinadas situaciones como conferencias o exposiciones.

- Considere incluir cursos de capacitación para el buen uso de la voz. Un fonoaudiólogo especializado en tratar los problemas de la voz puede ofrecerle educación en el uso correcto de la voz e instrucción en las técnicas adecuadas para usarla.

Si se focaliza el problema en más alguna actividad con seguridad la actividad docente está entre las primeras que involucran el riesgo de esta enfermedad. En la última información pública de la Asociación Chilena de Seguridad, se afirma que las disfonías y laringopatías se producen principalmente entre las profesoras (en un 75% corresponden a maestras de enseñanza básica y media).

El Dr. **Francisco Otárola**, miembro de la Sociedad Chilena de Otorrinolaringología y secretario de la junta de ética y disciplina del colegio de otorrinolaringólogos, le denomina **la enfermedad silenciosa**. Porque una disfonía es el resultado de cuadros de irritación de las cuerdas vocales repetidos a lo largo de la vida sin darle un tratamiento efectivo. Comenzamos con una irritación, una carraspera, un resfrío mal cuidado, olvidando que **cuando empezamos a notar la voz alterada**, dolor aspereza y sequedad de la garganta, y además la sensación de que no se nos oye bien, estamos **ante la aparición de trastornos de la voz**.

"La disfonía es la alteración de una o más de las características acústicas de la voz, que son el timbre, la intensidad y la altura tonal. Esta alteración puede ser percibida por el paciente o por el entorno. **La afonía es la alteración máxima de la disfonía**, es la pérdida total de la voz. La disfonía puede ser total o permanente y es causada por una alteración de los mecanismos de adaptación y coordinación de las diferentes estructuras que intervienen en la producción de la voz", explica Otárola.

El uso vocal de parte de los profesores es tan importante que **todos deberíamos realizar cursos de impostación y uso de la voz** y, en el caso de tener muchos alumnos o que haya mucho ruido ambiente, **usar micrófonos**.

Más allá de que se mencionaron algunos consejos a continuación se incluye un cuadro que menciona otras conductas equivocadas que favorecen los problemas de voz:

Conductas equivocadas	**Cambios de conducta**
Evitar carraspear y toser con frecuencia.	Bostezar para relajar la garganta. Hidratar, beber agua a menudo y tragar lentamente.

Evitar gritar, chillar o tratar de hablar por encima del ruido ambiental.	Encontrar formas no vocales de mantener la atención de los alumnos: palmas, silbidos, llamar con un instrumento, gestos, cambios de entonación etc. Reducir el ruido de fondo existente en el entorno de clase. Evitar hablar de manera prolongada a larga distancia y en el exterior. Aprender técnicas de proyección vocal adecuadas. Esperar a que los alumnos estén en silencio para comenzar a hablar.
Evitar el estrés, fatiga y 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.	Mantener la garganta relajada cuando empiece a hablar. Evitar tensar o apretar los dientes, la mandíbula o la lengua durante la fonación. Aprender ejercicios de relajación específicos. Usar técnicas que reduzcan al máximo la tensión muscular.
Respirar adecuadamente.	Mantener el cuerpo relajado y 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, erguida y simétrica.
Utilizar el tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave, para no dañar el mecanismo vocal.	Mantener una voz alimentada por el flujo respiratorio, de manera que el tono se mantenga, varíe y suene bien. Permitir una variación del tono vocal mientras habla.
Mantener un estilo de vida y un entorno saludable.	Limitar el uso de la voz. Destinar períodos de tiempo al reposo de la voz durante el día. Aprender a ser sensibles a los primeros signos de fatiga vocal: dolor de garganta, sequedad. Evitar ambientes secos y poco húmedos, como el aire acondicionado o mucha calefacción.

Fuentes: NIDCD, Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación, EE.UU.

http://www.nidcd.nih.gov/health/spanish

http://www.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?ID=99247