Higiene Vocal

La mejor forma de cuidar la voz

La voz es la forma de activar la comunicación entre las personas a partir de la oralidad, un aspecto central de la condición humana. En el ámbito laboral significa la herramienta de trabajo principal, de manera que es fundamental prevenir trastornos de la misma y adquirir pautas que permitan cuidarla.

Conocer cómo se origina fisiológicamente la voz, estar al tanto de cuáles son sus parámetros, intensidad, tono, tiempo y timbre, y especialmente adquirir técnicas que permitan cuidarla, son datos importantes para prevenir dañarla.

Hay quienes utilizan la voz como el principal elemento para realizar sus labores: docentes, guías de turismo o empleados de call-centers entre otros, como así también trabajadores de plantas industriales, que deben esforzarla a causa del ruido de la maquinaría utilizada. Es necesario implementar estrategias que garanticen y que puedan prevenir la aparición de patologías que compliquen el ejercicio de sus tareas o que transformen la jornada de trabajo en un sufrimiento permanente.

¿Cómo se origina la voz?

El manual *Prevención de daño a la voz* desarrollado por ACHS -Asociación Chilena de Seguridad- señala que: "la voz es un instrumento que nos permite comunicarnos con el mundo que nos rodea".

En el mecanismo de emisión vocal participan un gran número de órganos y sistemas que actúan en conjunto, originando la voz:

- El aire que se inspira y se acumula en los pulmones se expulsa hacia el exterior en la espiración.
- El aire espirado al pasar por la laringe (ubicada en el cuello) provoca la vibración de los pliegues vocales produciéndose la emisión de un sonido.

- Este sonido posteriormente será modificado en las cavidades de resonancia, como son faringe, nariz y boca, donde se amplifica adquiriendo a su vez las características de intensidad, tono y timbre, propio para cada persona.
- Finalmente, el sonido amplificado es articulado en las diferentes porciones anatómicas de la cavidad bucal (labios, dientes, alvéolos dentales, paladar duro y paladar blando), dando así origen a la palabra.

Si bien el mecanismo de producción de la voz es igual en todas las personas, existen parámetros que la diferencian de un individuo a otro. Conocerlos permitirá reconocer los patrones o usos inadecuados de la misma para corregirlos y prevenir trastornos que atenten contra el ejercicio de la actividad laboral.

Una buena medida es apelar a un profesional que evalúe la voz de cada trabajador que la utilice de forma continua. Registrar esta información será muy útil para realizar controles periódicos que permitan reconocer si existe algún problema o si la persona está utilizando mal su voz.

Se deben evaluar cuatro parámetros:

1. Altura (Tono)**:** Es la cualidad verbal *y* no verbal de la voz fundamental en la comunicación, ya que con él, además de obtener información de la altura musical que puede alcanzar y sus

cualidades (agudo, central o grave), informa mucho sobre su expresión, emociones que la acompaña, sobre lo que quiere o intenta expresar. Es evocador e informador.

2. Intensidad (o volumen)**.** Hace referencia a la fuerza *y* el volumen acentual. Lo fuerte o suave de su sonido. Se puede clasificar básicamente en piano, medio, forte. Aunque hay ocho clasificaciones que van de *piano pianissimo* a *forte fortissimo.*

3. Tiempo (mide *el tiempo de duración del sonido y la velocidad* que alcanza). Lento, normal, rápido y andante.

4. Timbre**.** Es la huella digital de la voz*,* no hay dos iguales. La cualidad que confiere al sonido los armónicos que acompañan a la frecuencia fundamental, lo intrínseco de cada voz. Difícilmente se puede modificar o cambiar, pero si potenciar o mejorar. Puede ser normal, claro (predominio de armónicos agudos), falsete, oscuro (predominio de armónicos graves), gutural, opaco, etc.

Higiene vocal

La higiene vocal se entiende como todos aquellos procedimientos dirigidos a permitir el autocuidado de la voz, especialmente en aquellas personas que hacen un uso profesional de la misma.

Un buen programa de higiene vocal debe incluir una primera evaluación por un especialista que determine cuáles son los factores que a partir del abuso o mal uso dañan la voz. Una vez identificados se diseñará un plan específico para la persona evaluada que permitirá corregir esas anomalías.

Por otra parte, para llevar a cabo una adecuada higiene vocal es necesario tener en cuenta una serie de precauciones para evitar la irritación y desgaste inútil de las cuerdas vocales, aún en situaciones en que no se haga uso de la voz.

Consideraciones a tener en cuenta:

- Adoptar posturas corporales que no tensionen los músculos, principalmente del cuello.

- Respirar sin elevar los hombros.
- Inspirar en forma nasal, para humedecer, entibiar y limpiar el aire.
- Emitir una fonación suave.
- Hablar en el tono adecuado.
- Sentir la voz en la zona de la boca y labios.
- Articular claramente.
- Regular velocidad del habla.
- Si se utiliza la voz en el trabajo o en otras actividades es necesario realizar entrenamiento con un fonoaudiólogo especializado en voz.
- Si se trabaja con productos químicos, pinturas o artículos de limpieza es necesario utilizar barbijo.
- Si se necesita llamarle la atención a alguien apelar al uso de elementos que emitan sonidos donde no intervenga la voz tales como aplaudir, campanas, chiflar.
- Evitar temperaturas extremas: aire muy frío o muy caliente. Utilizar un humidificador en las noches.
- Si se habla ante un auditorio grande utilizar un micrófono, hablar despacio articulando bien las palabras.
- Limitar la cantidad de tiempo de habla. Hablar lo justo y necesario, sobre todo si se siente que la voz se cansa con facilidad.
- No forzar la voz en situaciones de mucho ruido ambiental.
- Evitar toser o aclarar la voz (carraspear) excesivamente. Este acto puede dañar los pliegues vocales. En lugar de ello tomar agua.
- No hablar mucho durante un ejercicio físico o actividad laboral agotadora.
- Evitar ambientes muy secos, con excesiva calefacción o aire acondicionado. Esto disminuye la hidratación de las cuerdas vocales.
- Evitar hablar demasiado fuerte ya que puede traumatizar las cuerdas vocales. En el caso de tener que utilizar la voz hablada con niveles altos de intensidad realizar entrenamiento fonoaudiológico.

La impostación como técnica preventiva

Una de las prácticas más efectivas para prevenir los problemas en la voz es el ejercicio de impostarla. Esta es la aplicación conjugada de técnicas dirigidas a lograr que la voz resulte agradable, higiénica y adecuada a la persona.

Para capacitar a los trabajadores en la misma se pueden organizar talleres en la que expertos vinculados a la foniatría asesoren sobre cómo activar estas técnicas que contribuirán al cuidado de la voz.

Impostar la voz es situarla en su tesitura natural. Colocarla de forma perfecta, regular y fluida, de manera que permita lucir todas sus variables de tonos y riquezas sonoras.

Una vez que se ha impostado la voz queda fijada en el punto de colocación. Podrá resultar más o menos endurecida por falta de una gimnasia regular, pero no regresará a su punto de origen.

Lo que quiere decir que, cuando ha sido impostada, la voz ha quedado en su sitio, orgánicamente bien situada.

La emisión tiene que sentirse sobre la región frontal, dispuesta para estrellarse contra el velo del paladar y terminar en los dientes superiores. La apertura normal de la boca debe seguir el cauce natural requerido.

Por ejemplo, para la pronunciación de las vocales, la posición y pronunciación de la voz debe ser; ovalada para la A y la O, ligeramente sonriente para la E y la I, con los labios apenas salidos para la U; configurando la movilidad ordinaria, sin presiones de gestos extraños, ni desplazamientos de cabeza, que generan vicios difíciles de corregir.

La impostación es una práctica que requiere de un ejercicio continuo que al principio puede costar realizarlo, pero con la constancia y la regularidad de la misma la voz se irá acomodando de forma tal que todos los órganos que intervienen en su producción se mantendrán sanos y permitirán que el trabajador no sufra molestias en sus tareas diarias.

La mejor técnica vocal es aquella en que la voz logra una máxima efectividad con un mínimo de esfuerzo por parte del hablante.

Fuentes:

- *Manual "Prevención de daño a la voz",* Asociación Chilena de Seguridad –ACHS-.
- *"Impostar la voz".* http://www.cursosdevoz.com/impostar-la-voz.html
- GUZMÁN, Marcos. *"Cuidados de la voz",* Voz Profesional. http://www.vozprofesional.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=15&Itemid=27
- *"Las cualidades de la voz",* Hablar bien en público. http://hablarbien.wordpress.com/tag/intensidad-y-volumen-de-la-voz/