

USO PROFESIONAL DE LA VOZ

¿SABÍAS QUE?

El uso repetido de la voz puede producir patologías del aparato fonador a las personas que usan su voz como elemento de trabajo. Estas personas son consideradas usuarios profesionales de la voz.

SUMARIO

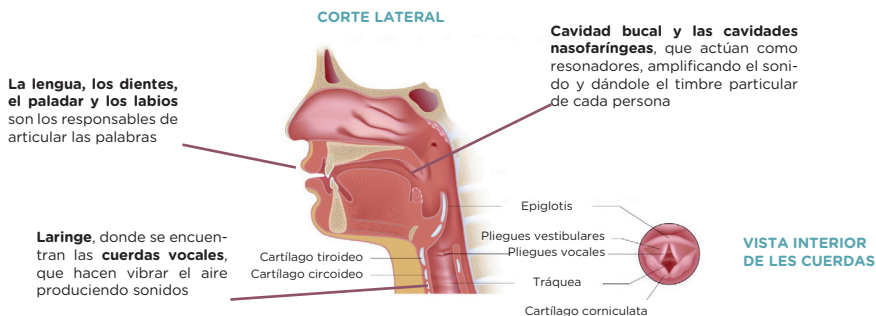
El objetivo de este manual es informar al personal de la Universidad de Barcelona que utiliza la voz como herramienta de trabajo sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar.

Complementa esta información:

- [Manual Riesgos generales en la UB.](#)
- [Manual Riesgos asociados a la docencia e investigación.](#)
- [Manual Riesgos asociados al trabajo con Pantallas de Visualización de datos.](#)
- [Configuración del puesto de trabajo.](#)

APARATO FONADOR

El aparato fonador consta del aparato respiratorio (que produce la misión del aire que modulamos al hablar), la laringe y las cuerdas vocales (que hacen vibrar el aire produciendo sonidos), la zona bucal con la lengua, los dientes, el paladar, (mediante los cuales articulamos las palabras) y las cavidades nasofaríngeas (que actúan como resonadores, amplificando el sonido y dándole el timbre particular de cada persona).



CUIDADOS BÁSICOS DEL APARATO FONADOR

Cuidar la voz es sencillo. Basta con aplicar algunas pautas:

■ **Hidratación:** las cuerdas vocales precisan estar permanentemente lubricadas para no irritarse o dañarse al vibrar. Es muy importante beber agua frecuentemente cuando se habla. El agua ha de estar a temperatura ambiente o fresca, no fría. Y es mejor agua que otras bebidas. Evitar también bebidas muy calientes.

■ **Descansar el habla.** Es preciso dejar descansar el aparato fonador, alternando las tareas que requieren hablar con otras.

En unas profesiones es más fácil que en otras; un maestro puede alternar tiempo de impartición de formación oral con tiempo de trabajo del alumno. Un teleoperador ha de tener el trabajo organizado de manera que pueda descansar de forma periódica su voz.

■ **Uso óptimo de la voz y entrenamiento del habla.** Aprender las técnicas de respiración y proyección de la voz y hacer ejercicios para mejorar la vocalización y articulación de las palabras

■ **Fumar.** La fricción que supone el humo irrita la garganta y las cuerdas.

■ **Alimentos que resecan las cuerdas:** evitar mentol y eucaliptol. Mejor caramelos de malvavisco, cítricos o erísimo.

■ **Alimentos que aumenten la acidez:** todos los alimentos que puedan producir acidez en el tracto gastroesofágico han de ser evitados, porque la acidez ataca las cuerdas. Ejemplos: picantes, bebidas alcohólicas, café

■ **Alimentos que aumentan la mucosidad:** evitar el consumo abundante de plátano o lácteos.

■ **Vigilancia y cuidado de la salud.** Los usuarios profesionales de la voz han de saber reconocer cuándo pueden tenerla afectada, y acudir al médico de vigilancia de la salud para que pueda diagnosticarlo y aplicar medidas de prevención.

Consumir alimentos ricos en vitamina C y evitar exponerse a temperaturas extremas, para evitar resfriados.



OBSERVAR TU APARATO VOCAL

Cuando el aparato fonador trabaja por encima de sus posibilidades, da unos síntomas tempranos, que es preciso aprender a reconocer: tos, carraspero, alteraciones en la voz (como afonía, voz ronca, voz rota...), irritación en la zona de la garganta (donde se encuentra la lariginge, las cuerdas vocales), sensación de tener algo en la garganta. Si los síntomas se mantienen, es preciso averiguar su causa asistiendo a la consulta del médico e informándole de la actividad profesional.

ACTUAR SOBRE EL ENTORNO ACÚSTICO

Para superar el ruido ambiental, hemos de multiplicar por más de 8 la potencia de nuestra voz. Algunas medidas para reducir el ruido ambiental son:

- Reducir el ruido procedente de las conversaciones: mantener silencio en las aulas, reducir el volumen al hablar por teléfono y usar micrófonos.
- Mejorar acústicamente los locales. Separar de la zona de trabajo todos los focos de ruido (impresoras, zonas de reunión, maquinaria...).

ACTUAR SOBRE EL ENTORNO ATMOSFÉRICO

El entorno en el que se trabaja afecta al aparato fonador. Para que sea óptimo se han de cuidar algunos aspectos:

- Temperatura y humedad. Mantener una temperatura alrededor de los 25° C (la normativa indica que entre 17°C y 27°C), y un nivel de humedad alrededor del 50% (entre el 30% y el 70%).
- Contaminación ambiental: los contaminantes atmosféricos habituales (partículas, gases como el ozono CO, CO₂ y gases nitrosos, el polen...) deben estar dentro de los límites saludables; para ello, ventilar con aire limpio.
- Contaminación interior: Contaminantes generados en el interior, como polvo de tiza, vapores desprendidos después de pintar o procedentes de mobiliario nuevo deben ser evitados.



PREVENCIÓN TRASTORNOS DE LA VOZ

LA VOZ, HERRAMIENTA DE TRABAJO

La voz es una de las principales herramientas en profesiones en las que la comunicación es la base del trabajo. Y, sin embargo, son pocos los que la cuidan y toman las medidas necesarias para que no sufra alteraciones que pueden llegar a ser graves.

El cuidado de la voz supone cuidar su salud y su trabajo, hay que concienciarse de la importancia de mantener su cuidado y prevención

ALTERACIONES DE LA VOZ

- Ronquera, dolor, quemazón, sequedad, carraspera.
- Disfonías por mal uso y abuso, malos hábitos.
- Nódulos, pólipos vocales, quistes laríngeos, edema, cáncer.

CUIDADOS DE LA VOZ

- Respiración correcta: inspirar por la nariz, haciendo bajar el diafragma provocando una distensión abdominal, hacer una pequeña pausa y expirar por la boca, suavemente.
- Relajación muscular: Durante la respiración no hay que contraer la musculatura del cuello. Hay que eliminar las tensiones musculares, realizando ejercicios de relajación:
 - Zona del cuello: Movimientos suaves de la cabeza a izquierda y derecha inclinando la cabeza hacia adelante.
 - Zona clavícula: Levantar los hombros hacia arriba con los brazos caídos y mantener esta posición unos segundos y déjelos caer, repetir varias veces con inspiraciones profundas.
- Realizar ejercicios de mantenimiento, preparación y calentamiento de la voz. Puede usar el App “cuida tu voz”.



BUENOS HÁBITOS

- Beber agua en abundancia que no esté ni fría ni caliente.
- Reducir alcohol, café y tabaco.
- Comidas poco condimentadas, ligeras y saludables. Verduras, hortalizas, pescado, carne blanca, cereales y harinas integrales, fruta. No abusar de fritos ni adobados.
- Aprender a usar correctamente la voz y evitar el abuso vocal. No gritar.
- Control del grado de humedad y temperatura de los lugares de trabajo.
- Utilizar técnicas de relajación muscular y del estrés.
- Aprender a realizar la respiración abdominal.
- Dormir un mínimo de 6 a 8 h.
- Realizar controles de audición. Una pérdida de audición provoca que se aumente el tono de voz de forma involuntaria.
- Consultar ante cualquier alteración de la voz con el otorrinolaringólogo.

ERRORES COMUNES

- No hidratarse durante la sesión de habla.
- No realizar una buena higiene vocal.
- Usar un tono monótono sin modular.
- Abusar del café y tabaco.
- Excesivo consumo de alcohol y bebidas carbonatadas.
- Hablar seguido durante toda la jornada de trabajo; alternar el habla con espacios sin hablar.
- No usar amplificadores de voz en espacios abiertos o muy grandes.
- No descansar de hablar una vez acaba la sesión. El silencio es bueno para la voz.
- Carraspear de forma repetida e intensa para aclarar la garganta.
- Toser de forma brusca, se ha de intentar suavizar la tos respirando profundamente.
- No controlar la temperatura y humedad del aula. Es importante una humedad por encima del 50%.
- No mantener un estado físico adecuado.
- Gritar.