

SALUD LABORAL

n.º 786

Consejos para no perder la voz dando clase con mascarilla



Veinte o treinta alumnos en clase, ruido ambiental, muchas horas hablando y, además, la mascarilla. Los docentes, una de las profesiones en las que los problemas de garganta y voz son más frecuentes, están empezando a mostrar dolencias que son consecuencia del uso de la mascarilla en clase.

Desde el inicio de este curso escolar tan atípico a causa de la pandemia, los docentes han tenido que adaptarse al uso obligatorio de las mascarillas dentro de las aulas y durante toda la jornada escolar.

Aunque la mascarilla sirve como escudo protector a la hora de comunicarnos con los demás, para no compartir bacterias o virus con otras personas, puede tener también algunas consecuencias negativas, como que nuestra voz se vea perjudicada. La mascarilla reduce el volumen de nuestra voz y distorsiona el sonido de las palabras que utilizamos, por lo que nos vemos obligados a hablar más alto. Además, limitan la expresión y la gestulación, lo que les obliga a forzar la voz para que los escolares reciban el mensaje de manera más directa y sin restricciones. Esta limitación, unida a la necesidad de mantener la distancia social establecida en el protocolo de seguridad, provoca que los docentes se sientan obligados a aumentar la intensidad y el volumen de la voz. Este incremento forzado provoca que las cuerdas vocales se irritan, y, si no realizamos los cuidados necesarios, puede acabar en afonía o disfonía.

A estos problemas puntuales por la pandemia hay que sumar que muchos docentes no conocen técnicas vocales adecuadas que les permitan

proyectar su voz durante horas y que la mayoría tampoco ha adquirido hábitos en el cuidado de su voz. El desgaste masivo que se produce por forzar la voz puede acarrear importantes problemas que pueden derivar incluso en cirugía vocal.

Afonía y disfonía. Dejemos claros algunos conceptos.

La afonía es cuando se pierde la voz completamente; mientras que la disfonía se refiere a la alteración del timbre, tono o volumen de la misma. Aunque comúnmente algunas personas digan que “están afónicas”, si lo pueden decir y les puedes escuchar, realmente estarían “disfónicas”. Algunos ejemplos de disfonía son la ronquera o la incapacidad de hablar o cantar en un tono al que uno está habituado, y pueden ser efectos secundarios de distintas patologías, como los nódulos.

Consejos básicos para hablar con mascarilla y cuidar la voz:

- 1. Entrenar la técnica vocal.** Es básico, ya que permite controlar la voz en clase y evitar episodios de disfonías o afonías. Se recomienda no hablar más de 4 horas seguidas y, antes de empezar la primera clase del día, calentar las cuerdas vocales con ejercicios para este cometido.

2. **Si no se habla, hay que respirar por la nariz**, no por la boca, y menos bajando y avanzando la mandíbula.
3. **Mantenerse hidratado.** Beber alrededor de dos litros de agua diarios ayuda a mantener las cuerdas vocales lubricadas y a que vibren correctamente. Hay que evitar que el agua esté muy fría y, si se nota sequedad en casa, hay que usar un humidificador. También puede resultar efectivo realizar inhalaciones con vapor.
4. **Tomar infusiones con orégano y erísimo** (hierba del cantor), que ayudan a aliviar y relajar la zona laríngea. Se desaconseja el consumo de alimentos ácidos, miel, café, té, alcohol y tabaco, ya que pueden producir deshidratación en los pliegues vocales.
5. **Tener en cuenta las horas de uso de la mascarilla.** El intercambio de aire por la respiración y el habla humidificará la mascarilla más de lo normal, reduciendo progresivamente su efecto protector. Es necesario respetar las horas de uso de una mascarilla y cambiarla cuando convenga. Si no está en condiciones, ya no protege.
6. **Evitar el carraspeo y la tos constante.** Es mucho mejor tomar algún caramelo de limón o beber sorbos de agua.
7. **Potenciar la expresión facial.** Es importante no forzar la voz hasta llegar a la fatiga vocal. A veces, una mirada o un silencio dicen tanto o más que un grito. La mascarilla oculta información no verbal. Cuando esta información no está presente en el acto de habla (un ejemplo sería cuando hablamos por teléfono), la tendencia es aumentar la intensidad de la voz. No es necesario gritar más, sino potenciar la expresión facial en la zona de ojos, cejas y manos.
8. **La sensación de que se nos oye menos con la mascarilla es en principio eso, una sensación.** En general, estamos acostumbrados a una voz proyectada, suficiente para que no nos afecte en caso de que fuese cierto que disminuye la percepción del sonido y dominamos (o deberíamos dominar) lo suficiente la voz como para no alterar el tono. Incluso con dos mascarillas puestas a la vez, casi no se altera la audibilidad. Lo que es muy importante es vigilar para no aumentar la intensidad de la voz de forma innecesaria, dado que en este caso estaríamos aplicando un esfuerzo vocal que podría llegar a ser lesivo para nuestras cuerdas vocales (con o sin mascarilla).
9. **Utilizar mascarillas homologadas.** Ciertas mascarillas de tela, caseras o no, por su diseño, pueden dificultar la articulación y por lo tanto la comprensión por parte del alumnado. Esto no pasa con las homologadas. Es esencial contar con mascarillas homologadas (quirúrgicas, FFP2/3, KN95), no las de tela caseras, ya que en estas la respirabilidad (además de la protección) puede estar comprometida.
10. **La importancia de la ventilación y los amplificadores de voz.** Tan importante como las mascarillas es la ventilación del aula. Las ventanas abiertas hacen que aumente el ruido ambiental que entra habitualmente por las ventanas, lo cual sí que puede afectar a la audibilidad. Para ello es esencial hacer uso de medios técnicos para amplificar nuestra voz por encima de esos niveles sonoros y evitar así forzarla. La utilización de amplificadores de voz sería de aplicación en todos los espacios donde hay más ruido del habitual.
11. **Mantener a raya el “estrés docente”.** Las alteraciones vocales de los docentes tienen, con frecuencia, origen en el estrés que padecen en su trabajo. Este estrés es multifactorial (físico, mental, emocional y vocal) y puede conducir al docente hacia la disfonía funcional, que si se agrava puede dar paso a la aparición de nódulos, edemas, laringitis...
12. **Mantener períodos de reposo vocal.** Las cuerdas vocales, como cualquier otro músculo, también necesitan descansar. Hay que intentar mantenerse en silencio durante largos períodos de tiempo, sobre todo al acabar la jornada de trabajo.
13. **Relajarse y descansar lo suficiente.** Dormir ocho horas diarias también ayuda a evitar el cansancio vocal. El cansancio y el estrés pueden provocar contracciones en la musculatura respiratoria y en las cuerdas vocales; por lo que es recomendable realizar técnicas de relajación, aprender a respirar correctamente y estirar suavemente el cuello y los hombros.
14. **Hacer partícipes a los estudiantes de los peligros de alzar la voz de forma continuada** (la disfonía infantil ronda el 50%, según algunos estudios, y muchos niños acaban desarrollando nódulos). La voz es una de las herramientas de comunicación más importantes y debemos cuidarlas.
15. **Por último, utilizamos más músculos de la cara para sonreír** que para fruncir el ceño, así que, aunque sea con la mascarilla, es bueno sonreír con los ojos a vuestros alumnos todo lo que podáis.

Desde FEUSO te aconsejamos que acudas al especialista si notas que estás padeciendo afonía ocasional o disfonía durante más de una semana. El otorrinolaringólogo es el médico que evalúa y diagnostica las patologías de la voz, y el logopeda el que te podrá ayudar con la prevención y el tratamiento de ésta.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO