Federación de Enseñanza
www.feuso.es
SALUD LABORAL
nº 391

ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR EDUCATIVO (I)

Cuida tu voz

Hablar no es solo emitir palabras. Hablar debería convertirse en una fuente de placer para el que lo hace, pero también para quien escucha. La comunicación verbal pretende la transmisión de contenidos, conocimientos, la expresión de sentimientos y emociones.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera al profesorado como la primera categoría profesional bajo riesgo de contraer enfermedades profesionales de la voz, pues el tipo de voz más proclive a dañar los órganos vocales es la "voz proyecta", es decir, la que se utiliza para ejercer una influencia sobre otras personas, llamándolas, intentando persuadir, tratando de ganar audiencia.

Dentro de las enfermedades y patologías típicas de nuestro sector educativo, sólo los nódulos vocales a causa de esfuerzos sostenidos por la voz están considerados como enfermedad profesional.

Desde pequeños, comenzamos a pronunciar los primeros sonidos para luego convertirlos en palabras. Surgen así nuestras primeras alternativas de comunicación, hasta que hablar se transforma en algo natural. Lo hacemos espontáneamente y muchas veces no somos conscientes de la velocidad de emisión de las palabras, si utilizamos o no muletillas, si elevamos el tono de voz; todos aspectos que inciden en la calidad de la voz.

Un dato a tener en cuenta: tanto susurrar como hablar fuerte producen el mismo nivel de fatiga en las cuerdas vocales. Por el contrario, si se habla correctamente, no deberían existir molestias en la zona de garganta al final del día.

Pero, ¿qué es la voz?

La voz es una corriente de aire que asciende por un tubo (tráquea) que de modo súbito se estrecha (cuerdas vocales). Ese estrechamiento hace que el aire produzca la vibración de las cuerdas vocales, y esta vibración es recogida por las cavidades de resonancia, imprescindibles para la emisión de la voz: parte baja de la faringe, cavidad bucal, paladar, senos paranasales y rinofaringe. En definitiva, la voz se origina por la vibración de las cuerdas vocales en la laringe al paso del aire expedido por los pulmones.

En los docentes, la necesidad de hablar durante muchas horas al día y a volúmenes excesivamente altos, cansa y desgasta la voz. Estas circunstancias pueden desembocar en diversos trastornos foniátricos como son laringitis y, entre otros, pólipos o nódulos en las cuerdas vocales.

Los principales síntomas de las alteraciones de voz son: ronquera, falta de intensidad, escozor, tos, quemazón, falta de aire al hablar, dolor en la zona faringe-traqueal y pérdida de voz (afonía).

¿Por qué se producen estos trastornos foniátricos?

Existen factores personales entre las causas de los problemas de voz como los hábitos alimenticios, de consumo de tabaco e incluso la forma de hablar. No obstante, dado que los hábitos de los docentes no difieren demasiado de los del resto de la población, si entre el profesorado las patologías de la voz tienen una incidencia mucho mayor, parece evidente que ello es debido a su profesión.

Estos trastornos suelen producirse por varios motivos: por una emisión incorrecta de la voz, debida principalmente a hablar demasiado alto durante mucho tiempo, de forma técnicamente inadecuada y en ambientes y espacios sonoramente inconvenientes.

Factores de riesgo

- La propia tarea docente: uso constante de la voz.
- Hablar con intensidad elevada (gritar).
- Utilizar tonos de voz demasiado graves o demasiado agudos.
- Realizar carraspeos habitualmente, ya sea antes, durante o al finalizar una conversación.
- Estrés (emocional o de una tarea).
- Antecedentes de enfermedades del aparato respiratorio o del sistema auditivo.
- Hablar en exceso y sin pausas.
- Inspirar constantemente por la boca, pues reseca las mucosas, o inspirar de forma insuficiente para emitir una voz sostenida y firme.
- Tendencia a interrumpir la conversación a otra persona: hablando sobre la voz del otro y generando la necesidad de elevar la propia voz.
- Conversar en los momentos de pausa, sin aprovechar el silencio como forma de descanso.
- Ruido en el aula, ya sea exterior o interior, que obliga a forzar la voz.
- Acústica del aula: las grandes dimensiones obligan a forzar la voz. Mención especial merecen en este caso las aulas de Educación Física y Música.
- Condiciones no adecuadas de temperatura, humedad y ventilación en el aula.
- No dar importancia a los trastornos de la voz, lo que lleva a la cronificación de los trastornos. Una rápida consulta con el especialista reduce los efectos negativos de una posible lesión.
- Fumar y beber alcohol, pues irrita las mucosas de la garganta.
- No dormir suficientemente, ni hacer los descansos de voz adecuados.
- Falta de formación específica en el uso adecuado de la voz.

Recomendaciones y consejos para mantener una voz sana

- Evitar carraspear y toser con frecuencia.
- Evitar gritar, chillar o tratar de hablar por encima del ruido ambiental.
- No dirigirse a audiencias numerosas sin una amplificación adecuada.
- Utilización de medios auxiliares: pizarras digitales, proyectores, vídeos, power point, altavoces...
- Reducir y/o eliminar fuentes de polvo.
- Formación específica, tanto teórica como práctica, sobre prevención de los problemas de la voz y técnicas de utilización profesional de la misma.
- Carga de trabajo correctamente distribuida y organizada, para realizar pausas en el uso de la voz. Utilizar los momentos en que hablan otras personas para descansar la voz.
- Correcta coordinación respiratoria.
- No fumar ni beber alcohol.
- Mantener una correcta postura, evitando la tensión en la zona cervical.
- Buen manejo de las situaciones conflictivas y de las situaciones de estrés.
- Beber agua de forma frecuente.
- Realizar respiración diafragmática (aquella en que al ingresar el aire, el abdomen parece inflado) y nasal (ingresar el aire por la nariz).
- Óptima utilización de las pausas en la conversación, esperando el momento para intervenir.
- Ingerir caramelos de miel o propóleos, evitando aquellos que produzcan sensación de frío en la zona de garganta.
- Practicar hábitos saludables en alimentación, ejercicio y estilo de vida.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Salud Laboral
FEUSO