



**La voz se define como el sonido que se produce cuando el aire es expulsado desde los pulmones a través de la laringe y hace vibrar las cuerdas vocales.**

La Afonía es la pérdida completa de la voz. La **Disfonía** o ronquera es la alteración en la intensidad, tono o timbre de la voz. Su causa puede ser por un trastorno funcional sin lesión en cuerdas vocales (disfonía funcional), o por una lesión orgánica objetivable en laringe como pólipo, nódulos, quiste, edema de Reinke, etc.

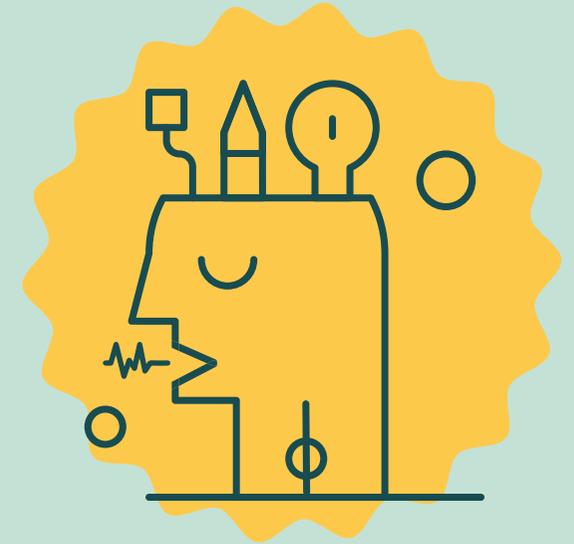
Los **nódulos en cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales** han sido reconocidos legalmente como enfermedad profesional en el colectivo docente (según RD 1299/2006, de 10 de noviembre). Estas lesiones pueden ir aumentando de tamaño y endureciéndose si persiste la causa desencadenante, el abuso y mal uso de la voz. Aunque en algunos casos pueden necesitar cirugía para su extirpación, en otros casos mejoran con terapia vocal para conseguir un correcto uso de la voz y evitar el sobreesfuerzo vocal.

Sin perjuicio de la asistencia por un profesional cuando se presentan síntomas vocales, como carraspeo frecuente, dolor laríngeo o pinchazos, sensación de cuerpo extraño en la garganta, dolor y tensión en el cuello, debilidad o fatiga de la voz, falta de control de la voz, voz entrecortada, ronquera, es importante conocer las precauciones que se deben tomar para hacer un uso adecuado de la voz. Para ello, Las normas de higiene vocal ayudan a la prevención de los trastornos de la voz.



La patología de la voz debido al mal uso y abuso vocal no es infrecuente entre el personal docente. Ello puede llegar a entorpecer la comunicación docente-alumno afectando al adecuado desempeño del trabajo, ocasionando un impacto emocional y frustración en el docente que lo sufre.

## SECCIÓN DE SALUD LABORAL



# CUIDADOS DE LA VOZ PARA EL PERSONAL DOCENTE

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE  
RIESGOS LABORALES  
DE CENTROS DOCENTES

## HÁBITOS SALUDABLES Y PAUTAS DE HIGIENE VOCAL.

**No fumar.** El humo irrita las cuerdas vocales y es un factor de riesgo de patologías laringológicas y tumores.

**No abusar de bebidas alcohólicas o con cafeína:** facilitan la sequedad de garganta y favorecen el reflujo gastroesofágico.

**No tomar bebidas excesivamente calientes o frías.**

**No tomar comidas muy picantes o muy copiosas,** ya que puede facilitar el reflujo.

**No tomar caramelos de menta** o mentol debido a que resecan la garganta (es mejor tomar caramelos de miel o limón).

Siga una **alimentación saludable** y equilibrada.

**Hidrátese bien.** Beba agua (1,5-2 l/día)

**No carraspee.** Es preferible beber pequeños sorbos de agua, tragar saliva, bostezar para relajar la garganta.

**Evite gritar.** Como apoyo puede utilizar campanillas, silbatos, palmadas. En ocasiones, mantener “un silencio absoluto” puede servir como “llamada de atención” al alumnado.

**Evite susurrar.** Si desea hablar bajo, hágalo con voz

Evite **hablar en exceso**, sin descanso o sin pausas. Respete el turno de palabra.

Hable claro y lento. Es preferible usar **frases cortas** y realizar pequeñas pausas.

Evite hablar o cantar con mucha tensión muscular. Mantenga una buena **higiene postural:** cabeza, cuello y espalda bien alineados y hombros relajados. No apriete los dientes ni tense la mandíbula ni la lengua.

**Controle los niveles de estrés.**

**Caliente la voz** al inicio de la jornada y siempre que lo necesite.

Dedique tiempo diario al **reposo de la voz.**

**Evite hablar por encima del ruido ambiental.** Acérquese al interlocutor hablele de frente, utilice gestos y articule más de lo habitual para que su mensaje sea más inteligible.

Intente **no hablar mientras realiza ejercicio** físico intenso.

**Evite hablar mientras escribe en la pizarra** (de espaldas al alumnado): predispone a elevar el tono de voz.

**Evite hablar en ambientes muy secos y/o con polvo** (excesiva calefacción o aire acondicionado, exceso de polvo de tiza). Usar tizas “hipoalergénicas” o tableros acrílicos, pizarras digitales. Limpieza de pizarra por métodos húmedos, de arriba hacia abajo. **Limpieza** regular de las aulas.

**Ventile** periódicamente el aula para evitar el “aire viciado”.

Mantenga **bien lubricada** la mucosa laríngea. Se puede lograr respirando a través de una gasa húmeda colocada delante de los orificios nasales durante varios minutos.

**Duerma** el tiempo suficiente (7-8 horas): la fatiga del cuerpo se refleja en la voz.

Realice **ejercicios** de relajación y de estiramiento muscular.

**Consulte a su Médico** si presenta una disfonía que persiste más de 2 semanas. Cuídese de los cuadros catarrales y del reflujo gastroesofágico.

En algunos casos puede utilizarse algún tipo de **amplificador** del sonido<sup>1</sup> (sin perjuicio de los tratamientos que le indique su Médico especialista)

<sup>1</sup>el Servicio de Prevención de Riesgos laborales ha desarrollado un Protocolo para suministro de amplificadores de voz para docentes con trastornos de voz. Puede encontrarlo en: <https://www.educantabria.es/prevencion-riesgos-laborales>