

¿QUÉ HACER?

Consultar al especialista (ORL Foniatra). Recuerde que toda disfonía, que aparece y persiste más de dos o tres semanas, debe de ser estudiada. Lo contrario sería una imprudencia

PARA MÁS INFORMACIÓN:

- **Gabinete de Foniatría:** atendido por la Profesora María Dolores Torres Agudo, del Área de O.R.L. Las consultas son por citación. En el Despacho de Foniatría, situado en la 3ª planta, ala izquierda de la Facultad de Medicina
- **SPRL- UVA:** 983 423 641, servicio.prevencion.riesgos@uva.es



Seguridad e Higiene de la VOZ



¿ QUÉ ES LA VOZ?

La voz, es aire sonorizado a nivel laríngeo, modificado en la cavidad oral y que se oye en el exterior de los labios. Cualquier alteración en las cualidades de la voz, produce un trastorno fonatorio, que limita la comunicación y se llama disfonía.

¿ A QUIEN AFECTA?

A todas las personas, cuya vida de relación y profesional, les obliga a hablar mucho, siendo de alta incidencia en el colectivo docente.

¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

- Chillar, gritar aclamar o hablar en salas demasiado grandes, sin proyectar de forma correcta la voz.
- Hablar demasiado rápido y fuerte
- Condiciones medioambientales desfavorables. El humo del cigarro, polvo en las aulas, presencia de vapores tóxicos (plomo ,arsénico, disolventes orgánicos), cambios bruscos de temperatura o déficit de humedad.
- Tos repetitiva y excesivo aclaramiento de la garganta(carraspeo) si se convierte en un hábito continuado.
- Entornos demasiado ruidosos así como problemas en la esfera auditiva, que obligan a elevar el volumen y tono de voz para hacerse entender.
- Factores psicológicos que desarrollarían estados de angustia, ansiedad, depresión o nerviosismo produciendo una mala práctica vocal y falta de lubricación de la laringe.

- Inflamaciones agudas o crónicas en vías respiratorias altas, que ocasionarían abuso y mal uso vocal de forma secundaria.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

- Limitar el número de horas de docencia, distribuir bien las horas de clase a lo largo de la semana y respetar periodos de reposo vocal entre clases.
- Moderar el tiempo de habla, cuando se tiene infección de vías respiratorias altas.
- Evitar irritantes laríngeos como el tabaco y alcohol, la acumulación excesiva de polvo(utilizar tizas especiales o sustituir por medios audiovisuales), manteniendo un ambiente adecuado en temperatura y humedad.
- Evitar toser y aclarar excesivamente la garganta. Ingerir agua o bebidas sin cafeína o alcohol en cantidad suficiente
- No competir vocalmente con ruido ambiental excesivo. Reduzca el ruido de fondo. Hable de cara a las personas. Si es preciso use micrófono.
- Respire por nariz. Hable en su tono vocal normal y en intensidad adecuada
- Practique algún deporte y procure el ahorro vocal en las actividades de ocio.
- Evite la fonación mientras se elevan pesos o se ejercen esfuerzos que obligarían a un esfuerzo vocal.
- Vigile su hábito postural, cualquier desvío de la verticalidad, limita la producción vocal.