

Asesoramiento específico:

PROTECCIÓN Y CUIDADO DE LA VOZ

¿QUÉ ES LA DISFONÍA?

- > Es la pérdida del timbre normal de la voz producida por la alteración funcional u orgánica del aparato fonatorio.

DISFONÍA FUNCIONAL

- > La causa del trastorno no se encuentra de modo evidenciable dentro de los componentes de la laringe ni en las cuerdas vocales.

DISFONÍA ORGÁNICA

- > Se distingue una lesión dentro de la laringe, hallándose en las cuerdas vocales. Las más habituales son: nódulos, pólipos, edemas, quistes y diversas laringitis.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE DISFONÍAS?

DISFONÍAS POR ABUSO VOCAL

- > Cualquier hábito vocal incorrecto y continuo, que puede lesionar las cuerdas vocales. Las alteraciones se producirían por un uso prolongado de estas conductas abusivas, sin embargo, en algunos casos un único episodio lo puede causar. Ejemplo: chillar, gritar, vocalizaciones forzadas, hablar excesivamente, inhalación de polvo, abusar de la voz cuando las cuerdas vocales se hallan debilitadas por infecciones, alergias, etc.

DISFONÍAS POR MAL USO VOCAL

- > Comportamiento vocal inadecuado con uso incorrecto del tono, intensidad y timbre en la producción de la voz.
- > Entornos demasiado ruidosos. Obligan a elevar el volumen y el tono de voz para hacerse entender.
- > Factores psicológicos: en personas de sensibilidad excesiva, se desarrollan estados de angustia, ansiedad, depresión, nerviosismo que provocarían una mala práctica vocal y una falta de lubricación de la laringe.
- Problemas auditivos. Obligarían de forma inconsciente a elevar el volumen y el tono de voz.

DISFONÍAS POR INFLAMACIONES, AGUDAS Y/O CRÓNICAS DE LA GARGANTA

- Que actúan alterando localmente las vías respiratorias altas, y producen abuso y mal uso vocal de forma secundaria (laringitis, faringitis, etc.).

Asesoramiento específico:

PROTECCIÓN Y CUIDADO DE LA VOZ

¿CÓMO DEBE SER EL BUEN USO DE LA VOZ?

- > Apoyo respiratorio costodiafragmático con dominio del soplo espiratorio.
- > Cuello y laringe sin esfuerzo.
- > Inspiración suficiente y silenciosa.
- > Apertura adecuada de la boca.
- > Posición lingual adecuada para las vocales y las consonantes.
- > Proyección vocal con buena articulación labial.
- > Voz clara, fluida y melodiosa.

PAUTAS DE HIGIENE BUCAL

- > Limitar en lo posible el tiempo continuo de habla fuera de los horarios de trabajo.
- > No competir vocalmente con ruido ambiente excesivo. Utilizar el grito lo menos posible.
- > Disminuir al máximo el uso de la voz durante estados gripales, resfriados, estados catarrales, ciertos períodos de alergias.
- > Evitar los cambios bruscos de temperatura y los lugares calefaccionados o refrigerados excesivamente. Ventilar el ambiente.
- > Estrés: Evite las emociones extremas ya que dañan la calidad de la voz.
- > Evitar los agentes irritantes en general (productos o alimentos que puedan desencadenar el proceso alérgico, etc.), producen el aumento de secreciones sobre los pliegues vocales.
- > Controlar la velocidad del habla para permitir una coordinación fono-respiratoria correcta.
- > Utilizar la voz hablada en volumen moderado.
- > Proyectar la voz.
- > No cantar si se debe forzar la voz.
- > Evitar toser y aclarar la voz en forma reiterada.

Asesoramiento específico:

PROTECCIÓN Y CUIDADO DE LA VOZ

- > Conservar posturas correctas (no estirar, girar o inclinar el cuello al hablar).
- > Modificar hábitos perjudiciales: Tabaco, alcohol, drogas.
- > Prestar atención a la existencia o aparición de Reflujo Gastroesofágico. Evite el café, té o mate en exceso. No incluir bebidas alcohólicas.

PERSONAL DOCENTE

- > Identificar al personal docente con actividad frente al curso con una cantidad de horas igual o mayor al nivel de acción: DIECIOCHO (18) horas cátedra o TRECE HORAS Y MEDIA (13.5)
- > Se considera al preceptor como miembro del equipo docente de la escuela.
- > Modificar procedimiento y/u organización del trabajo para reducir tiempos de exposición a la sobrecarga de uso de la voz.
- > Examinar periódicamente a aquellos trabajadores Docente (según criterio de exposición), preceptores, actores profesionales, cantantes y otros trabajadores de las artes o espectáculos y telefonistas, que están expuestos sobrecarga de uso de la voz. (Exámenes Médicos Periódicos).
- > Capacitar periódicamente a los trabajadores acerca de las precauciones, procedimientos y pautas generales y específicas de higiene vocal, que deben seguirse para reducir al mínimo la aparición de patologías de la voz.
- > Implementar mejoras para reducir niveles de ruido en las aulas: aislar (ejemplo: ventanas con doble vidrio, cortinas pesadas, etc.), mejoras de ingeniería (ejemplo: insonorización, etc.).
- > Realizar mediciones para determinar Niveles de Presión Sonora en escuelas con aulas taller, con maquinarias (por ejemplo, en aulas de carpintería, o de metalurgia), y aulas o salas de call center, linderas a avenidas y calles de alto tránsito. Los valores de las mediciones deberán estar dentro de los límites establecidos en LEY N° 1540/04 CABA.
- > Le recomendamos ingresar a nuestra ventana exclusiva sobre el cuidado de la Voz <https://www.experta.com.ar/art/ventana360/voz> y realizar ejercicios para cuidar y fortalecer su salud vocal.
- > Le recordamos que pueden acceder a nuestro Espacio Virtual de Contenidos (<https://evc.expertaart.com.ar/>) y consultar todo nuestro material de difusión sobre esta y otras temáticas relacionadas a la prevención de accidentes y enfermedades profesionales.