

# Uso profesional de la voz



## La voz y su uso profesional

Hablar es la forma de comunicarse que utilizan los humanos. Nos permite compartir información, relacionarnos, coordinarnos. No obstante, aunque hablar forma parte de las actividades cotidianas sin que ello comporte ningún problema, es preciso cuidarla, sobre todo si se hace un uso intensivo diario en el trabajo.

En determinadas profesiones, la voz es una herramienta básica para desarrollar el trabajo. Las personas que desarrollan estas profesiones son consideradas **usuarios profesionales de la voz**. Las profesiones más habituales son:

- Personas que atienden a otras personas, manteniendo conversaciones de forma permanente: comerciales, atención al cliente, teleoperadores, guías de grupos y otras similares.
- Personas que se dirigen a auditorios de manera frecuente: oradores, políticos, educadores y profesores de todos los niveles educativos.
- Personas que trabajan en el sector del espectáculo: actores, cantantes.
- Otras personas que durante el día tengan que hablar de manera permanente, aunque no lo hagan en voz alta.

## La voz y sus características

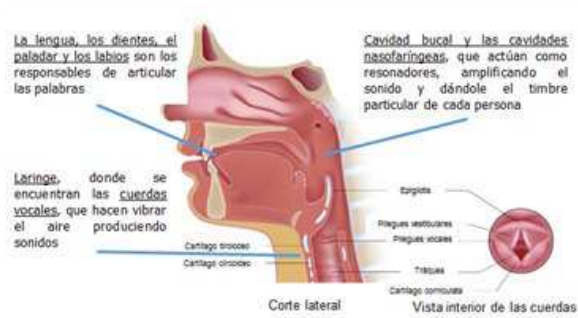
La voz consiste en producir sonidos que tienen un significado. Mediante la voz se articula el lenguaje, que es una característica particular de nuestra especie.

La voz se caracteriza por su intensidad o volumen, su tono (grave o agudo), su timbre (la fonética especial de cada persona, que nos permite reconocerla por la voz sin verla) y la duración (la duración de un sonido o el ritmo con el que hablamos).

## ¿Cómo se produce la voz?

La voz se produce en la laringe, donde se encuentran las cuerdas vocales, pero el proceso completo incluye otros órganos:

- **Aparato respiratorio.** Impulsa el aire que transmite el sonido.
- **Aparato fonador,** constituido por la laringe y las cuerdas vocales. Las cuerdas vocales se mueven impulsadas por los cartílagos vocales, y al moverse producen una vibración en el aire que pasa a su través.
- **Aparato de resonancia,** que amplifica el sonido y le aporta el timbre característico de cada persona (son las cavidades de la boca, la nariz y la faringe).
- **Elementos de articulación** (lengua, paladar, dientes, labios), que convierten ese sonido inicial en fonemas y palabras.



## Trastornos de la voz

La voz se puede alterar por diversos motivos. Pueden estar relacionados con su uso abusivo o inadecuado, o con enfermedades o dolencias.

Los más comunes son:

**Afonía.** Pérdida total de la voz. Consiste en la incapacidad total de emitir un sonido. La persona intenta hablar, pero no le sale más que un susurro. Suele ser pasajera, pero si persiste o se produce con frecuencia se recomienda consultar con un médico especialista.

**Disfonías funcionales.** Las disfonías son alteraciones de la voz. Las funcionales son las debidas al uso que se hace del aparato fonador. Cuando se hace un uso prolongado (por ejemplo, Teleoperadores) o un abuso (por ejemplo, levantando la voz o gritando), o se usa la voz de manera inadecuada (por ejemplo, retrayendo la voz hacia adentro en lugar de proyectarla), se pueden presentar alteraciones.

**Disfonías orgánicas.** Son las alteraciones de la voz causadas por alteraciones en el aparato fonador. Por ejemplo, alteraciones del paladar o enfermedades como laringitis.

**Disfonías mixtas.** Son alteraciones de la voz que inicialmente son funcionales (es decir, causadas por el uso inadecuado), pero derivan en lesiones (por ejemplo, una laringitis producida por hablar forzando la voz durante mucho rato).

## ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes?

Aunque se pueden producir muchos tipos de patologías, las siguiente son las más habituales:

**Laringitis.** Como su nombre indica, es la inflamación de la laringe, y puede ser debida a un esfuerzo vocal excesivo, pero también a otras causas, como fumar o reflujo gastroesofágico. Si se produce repetidamente, se recomienda consultar a un médico especialista e informarle del uso que hacemos de la voz.

**Nódulos y pólipos en las cuerdas vocales.** Son formaciones sobre las cuerdas. En el caso de los nódulos, se trata de crecimientos, como "callos", que se producen en zonas de fricción. Suelen ser debidos al uso de la voz. En el caso de los pólipos, son crecimientos como verrugas, suelen ser benignos y pueden tener otros orígenes, como por ejemplo el tabaquismo. Tanto nódulos como pólipos producen una voz ronca, baja y entrecortada.

**Úlceras de contacto.** Son pequeñas heridas que se forman en las zonas próximas a los cartílagos, a causa del roce. La exposición a ácidos (por ejemplo, en personas con reflujo gastroesofágico) también las puede producir. Suelen dar dolor de garganta y producir la sensación de que la voz se cansa con facilidad.



## Síntomas de alerta

Si observamos alguno de los siguientes síntomas, es recomendable consultar al médico especialista, informándole de la actividad que hacemos con nuestra voz:

- Tos frecuente
- Carraspeo, necesidad de aclarar la garganta

- Sensación de hormigueo o de cuerpo extraño en la garganta
- La voz “no sale”, requiere esfuerzo
- Falta de control en el volumen o el tono
- Dolor y tensión en el cuello o en la parte alta de la espalda
- Pinchazos en la zona anterior o lateral del cuello
- La voz es débil o se fatiga rápido
- Voz rota o ronca
- Al finalizar la jornada, la voz suele “apagarse”

## Factores personales que influyen en la voz

Algunos factores de la persona facilitan o la predisponen a alteraciones del sistema vocal.

**Estado de salud.** Tanto alteraciones del aparato fonador como enfermedades del sistema respiratorio o del sistema vocal afectan a la voz y empeoran las condiciones de su uso.

**Hábitos tóxicos.** Fumar y tomar bebidas de alta graduación perjudica al aparato fonador.

**Medicamentos.** Algunos medicamentos (aerosoles, hormonas sexuales, ansiolíticos, antihistamínicos, antidepresivos...) resecan las cuerdas y perjudican la voz.



**Alimentación.** Ácidos, picantes, golosinas que contengan mentol o eucaliptol, frutos secos, determinados condimentos y en general alimentos pesados de digerir (que pueden generar exceso de ácido), pueden afectar al sistema fonador.

**Estrés.** El estrés y la ansiedad alteran la respiración, producen tensiones musculares, rigidez, y alteran el ritmo cardíaco. Todo ello repercute en la voz.

**Uso inadecuado.** Tanto el abuso como el uso inadecuado de la voz pueden producir alteraciones, tal y como se ha visto ya.

Obsérvate e infórmate si eres usuario profesional de la voz.

## Factores del entorno que influyen en la voz

El entorno también produce condiciones que se suman al esfuerzo vocal facilitando la aparición de disfonías.

### Factores atmosféricos

Son los que están en relación con el aire que respiramos.

**Humedad.** La humedad ideal ha de estar por encima del 40% y por debajo del 60%. La falta de humedad reseca las mucosas y obliga a un mayor esfuerzo en la emisión de voz, mientras que el exceso de humedad incrementa la aparición de alergias, mucosidad y tos irritativa.

**Condiciones del aire.** La temperatura de los locales se ha de mantener entre 17 y 27°C de acuerdo con la normativa laboral, y lo ideal es entre 23 y 25°C en primavera-verano y entre 21 y 23°C en otoño-invierno, de acuerdo con la normativa técnica de instalaciones técnicas en edificios. Se ha de renovar el aire, ventilando con aire nuevo, pero evitando corrientes de aire. El uso de aire acondicionado y calefacción por impulsión de aire puede afectar negativamente al aparato fonador si no se respetan las condiciones óptimas de temperatura, humedad y velocidad del aire.

### Actuar sobre el entorno atmosférico

El entorno en el que se trabaja afecta al aparato fonador. Para que sea óptimo se han de cuidar algunos aspectos:

- Temperatura y humedad. Mantener una temperatura alrededor de los 21-25° C (ver párrafo anterior), y un nivel de humedad alrededor del 50% (entre el 30% y el 70%).
- Contaminación ambiental: los contaminantes atmosféricos habituales (partículas, gases como el ozono, monóxido de carbono, dióxido de carbono y gases nitrosos, el polen...) deben estar dentro de los límites saludables. Ventilar con aire limpio.
- Contaminación interior: Contaminantes generados en el interior, como polvo de tiza, vapores desprendidos después de pintar o procedentes de mobiliario nuevo deben ser evitados.

## Factores acústicos

**Ruido ambiental.** Puesto que la voz no se diferencia de otros sonidos que estén a su mismo nivel, es preciso superar el nivel de fondo para que se nos escuche. La diferencia mínima es de 10dB, lo cual equivale a multiplicar por 10 la potencia de emisión del aparato fonador. Por tanto, cuanto menor sea el nivel de fondo, menor será el esfuerzo vocal que deberemos hacer.

**Características acústicas del local.** En locales con pocas superficies absorbentes, los sonidos rebotan produciendo el efecto de reverberación o de eco. Los sonidos reverberados se suman a los iniciales, aumentando el ruido de fondo y dificultando la comprensión de lo que se dice. La forma de evitarlo es poniendo materiales absorbentes (materiales porosos, textiles...) en superficies grandes (techos, paredes, ventanas...).

### Actuar sobre el entorno acústico

Para superar el ruido ambiental, hemos de multiplicar por más de 8 veces la potencia de nuestra voz. Algunas medidas para reducir el ruido ambiental son:

- Reducir el ruido procedente de las conversaciones: mantener silencio en las aulas, reducir el volumen al hablar por teléfono, usar micrófonos y altavoces.
- Mejorar acústicamente los locales. Separar de la zona de trabajo los focos de ruido (impresoras, zonas de reunión, maquinaria...).

## Factores de organización del trabajo

**Sobrecarga de trabajo.** Tener que repetir constantemente (por ejemplo, un profesor de primaria), o tener una carga de trabajo excesiva (atender permanentemente clientes sin parar), o jornadas de trabajo prolongadas nos obligan a mantener un nivel de esfuerzo constante y elevado del aparato vocal.

**Organización y pausas.** La voz necesita pequeños periodos de descanso después de un periodo de esfuerzo. Aunque no existen pautas establecidas sobre los periodos de actividad y descanso vocal, generalmente es suficiente con tomar pequeños descansos de minutos. Lo recomendable es ir alternando tareas que requieren comunicación hablada con otras tareas. Si no es posible, establecer un periodo máximo de trabajo vocal (por ejemplo 2 horas) después del cual se dejará descansar un poco la voz. Cada persona tiene necesidades distintas, observa cómo te sientes y adapta estos pequeños descansos a tus posibilidades. No olvides aprovecharlos para hidratar las cuerdas, bebiendo algunos sorbos de agua.

## Pautas de higiene vocal. Cuidados básicos del aparato fonador

Cuidar la voz es sencillo. Basta con aplicar algunas pautas:

- **Hidratación:** las cuerdas vocales precisan estar permanentemente lubricadas para no irritarse o dañarse al vibrar. Es muy importante beber agua frecuentemente cuando se habla. El agua ha de estar a temperatura ambiente o fresca, no fría. Es mejor beber agua que otras bebidas. Evitar también bebidas muy calientes.
- **Descansar el habla.** Es preciso dejar descansar el aparato fonador, alternando las tareas que requieren hablar con otras. En unas profesiones es más fácil que en otras; un maestro puede alternar tiempo de impartición de formación oral con tiempo de trabajo del alumno. Un teleoperador ha de tener el trabajo organizado de manera que pueda descansar de forma periódica su voz.
- **Uso óptimo de la voz y entrenamiento del habla.** Aprender las técnicas de respiración y proyección de la voz y hacer ejercicios para mejorar la vocalización y articulación de las palabras.
- **Fumar.** La fricción que supone el humo irrita la garganta y las cuerdas.
- **Alimentos que resecan las cuerdas:** Evitar mentol y eucaliptol. Mejor consumir caramelos de malvavisco, cítricos o erísimo.
- **Alimentos que aumentan la acidez:** todos los alimentos que puedan producir acidez en el tracto gastroesofágico han de ser evitados, porque la acidez ataca las cuerdas. Ejemplos: picantes, bebidas alcohólicas, café.
- **Alimentos que aumentan la mucosidad:** evitar el consumo abundante de plátano o lácteos.
- **Vigilancia y cuidado de la salud.** Los usuarios profesionales de la voz han de saber reconocer cuándo pueden tenerla afectada, y acudir al médico de vigilancia de la salud para que pueda diagnosticarlo y aplicar medidas de prevención.
- **Evitar resfriados.** Consumir alimentos ricos en vitamina C y evitar exponerse a temperaturas extremas.



## Consejos para no forzar el aparato vocal

Además de cuidar el aparato vocal, es preciso no forzarlo. A continuación, te indicamos algunas situaciones en las que se produce un esfuerzo excesivo y que te recomendamos evitar en lo posible:

- **Levantar la voz o gritar.** Todos nos damos cuenta cuando forzamos el aparato vocal para que se nos oiga. Enseguida notamos la carga sobre la laringe y las cuerdas vocales. Gritar, tener una explosión emocional como el llanto, somete a las cuerdas vocales a una tensión instantánea elevada. Si ello se produce repetidamente, corremos el riesgo de dañar las cuerdas. También la **tos repetida** puede provocar los mismos daños. Recordemos que la tos es un mecanismo físico para expulsar cuerpos extraños, y que para nada ha de ser un fenómeno permanente. Si tienes tos de manera permanente, has de visitar a un médico para indagar la causa y tratarlo, particularmente si eres usuario profesional de la voz.

- **Hablar en susurros.** Cuando hablamos en susurros forzamos la voz. Es lo contrario de proyectar la voz. Al susurrar, las cuerdas vocales trabajan de un modo distinto a su modo normal de trabajo. Recordemos que las cuerdas se abren para respirar, y se cierran cuando queremos emitir fonemas. Cuando susurramos, no se cierran totalmente y, por tanto, han de hacer un esfuerzo mayor para modular los sonidos. Es particularmente dañino susurrar cuando estamos afónicos o tenemos alguna afección a la voz.
- **Hablar mientras se lleva a cabo ejercicio físico intenso.** Cuando hacemos ejercicio físico, la respiración la hacemos con todo el pulmón, y pasamos una gran cantidad de aire a través del aparato respiratorio, porque necesitamos más aporte oxígeno que a su vez aporta más energía a los músculos. Pero si al tiempo que se produce esta respiración de mayor intensidad queremos modular la voz, tenemos que hacer un esfuerzo extra.

## Observar tu aparato vocal

Cuando el aparato fonador trabaja por encima de sus posibilidades, da unos síntomas tempranos, que es preciso aprender a reconocer: tos, carraspeo, alteraciones en la voz (afonía, voz ronca, voz rota...), irritación en la zona de la garganta (donde se encuentra la laringe, las cuerdas vocales), sensación de tener algo en la garganta. Si los síntomas se mantienen, es preciso averiguar su causa asistiendo a la consulta del médico e informándole de la actividad profesional.

## Recomendaciones específicas

### Personal docente y oradores

En las profesiones relacionadas con la formación, se pueden aplicar algunos consejos:

- **Silencio.** Los alumnos han de aprender a escuchar en silencio y hablar por turnos. Además, el ruido ambiental obliga al profesor a levantar la voz.
- **Organización de las actividades.** Alternar actividades de exposición vocal con actividades de trabajo de los alumnos ayuda a tener descansos vocales adecuados.
- **Uso de audiovisuales y de TICs.** El uso de vídeos, clips, proyecciones, Internet, etc. ayuda a reducir el esfuerzo vocal en la exposición de temas.
- **Uso de megafonía.** Cuando la sala sea grande (auditorios, aulas universitarias...), pocas personas tienen las condiciones físicas necesarias para hacer exposiciones frecuentes sin dañar su voz. En estos casos, es preciso usar medios de amplificación de voz.



### Salas de Teleoperadores

En las profesiones como teleoperadores, en las que se mantiene una actividad constante de habla, se recomienda aplicar las siguientes pautas:

- **Hablar suave y eficazmente.** Hablar en un tono de voz más bien bajo, orientar correctamente el micrófono. El objetivo es que el interlocutor entienda bien, pero no contribuir a un nivel de fondo elevado.
- **Aislamiento entre puestos.** En salas con alta densidad de ocupación, donde los operadores están situados uno junto a otro, puede ayudar separar los puestos mediante mamparas acústicas adecuadas.
- **Ruido de fondo.** Es preciso actuar sobre el ruido de fondo. Primero, evitando contribuir a él (no elevar la voz) y segundo, absorbiendo el sonido para evitar que las reverberaciones se sumen al sonido existente. Esto último se consigue mediante techos y superficies absorbentes.



## Oficinas

Aunque generalmente el personal de oficinas no suele hacer uso profesional de la voz como herramienta básica de trabajo, determinadas personas como comerciales, atención al cliente y similares sí que pueden encontrarse en este caso.



**Evitar el ruido producido por otros equipos.** Impresoras, multicopistas, ensobradoras... todos estos equipos deberán encontrarse bien en salas auxiliares o bien en el caso de los menos ruidosos como son las impresoras, debidamente separados de los puestos de trabajo y aislados mediante biombos.

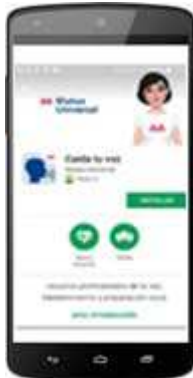
**Mantener las conversaciones en voz queda,** evitando molestar a los demás. Las conversaciones, sean telefónicas presenciales. Se han de mantener en un tono de voz bajo, que no moleste a los demás empleados presentes en la sala. Las reuniones se deben llevar a cabo en salas o espacios al efecto, o al menos a distancia de las zonas de trabajo.

**Música ambiental.** Si bien puede producir un efecto relajante, el hilo musical se ha de mantener en un volumen bajo.



## Cuida tu voz

### Ejercicios de mantenimiento y preparación de la voz



Puedes mejorar tus condiciones y preparar tu voz antes de la jornada laboral mediante la ayuda del App "Cuida tu voz". Para ello, descárgatelo del store correspondiente (Apple Store o Play Store) y haz los ejercicios que te indica.

Descárgate el App de la tienda correspondiente. Actualmente, se ha desarrollado para iOS y Android.

#### Instrucciones de uso:



##### Entrar en la aplicación

- Pulsa el icono del App. Aparece un personaje, "Ana", que te explicará el App y los ejercicios.
- Puedes saltarte la presentación pulsando sobre "Saltar".



**Menú de ejercicios.** Selecciona los ejercicios que quieres hacer. Al pulsar sobre la opción principal, se abre un desplegable con los ejercicios comprendidos en el grupo.

Te recomendamos que:

- La primera vez los hagas uno por uno para conocerlos.
- En casa: Haz los ejercicios de los grupos 1 a 6. Créate una rutina (un rato cada día, cada 2 días, por ejemplo).
- En casa y antes de iniciar el trabajo: Haz los ejercicios de los grupos 7 y 8.

Para cerrar el App simplemente pulsar el icono de salida.

#### Tipos de ejercicios

El App contiene diferentes tipos de ejercicios:

- Ejercicios físicos. Donde se ejercita una parte de la musculatura, como la musculatura labial o la intercostal. Se demuestran con animaciones. Imita a Ana lo mejor que puedas.
- Emitir sonidos y fonemas. Practicar sonidos que cuestan, como los fonemas que se hacen con la punta de la lengua (TA-DA-LA) o resonancias (RRRRR). Se acompañan de animación y audio para que veas cómo ha de ser el sonido correcto.
- Mejorar la dicción. Decir trabalenguas a diferentes velocidades, leer en voz alta.... Se acompañan con karaokes que te ayudarán a mantener el ritmo.



¡¡¡¡Verás cómo te diviertes mejorando tu salud!!!!

### Ejercicios disponibles

- Bostezar y desperezarse
- Observa tu respiración
- Huele
- Aflojar los hombros
- Realiza un movimiento libre del cuello
- Relaja la mandíbula
- Trabaja los músculos de la masticación y la zona bucal
- Trabaja la máscara facial
- Mueve la lengua en el exterior de la boca
- Movimientos de la lengua respecto al paladar
- Mueve la lengua en el interior de la boca
- Mueve y activa los labios
- Hincha las mejillas
- Morder los labios
- El sonido "SHHHH"
- Practica la R y la gran resonancia
- Emitiendo el sonido BZZZZ
- Practica la vibración labial
- Practica la resonancia con la M
- Tararea
- Imita a una sirena
- Trabaja la entonación
- Di trabalenguas
- Practica con un tapón en la boca
- Lee un texto libre