

# Prevención

## Uso profesional de la voz

### 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.

### 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...).

### 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 25° C (la normativa indica que entre 17° C y 27° C), 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.



De ti también depende

## ¿Sabías que?

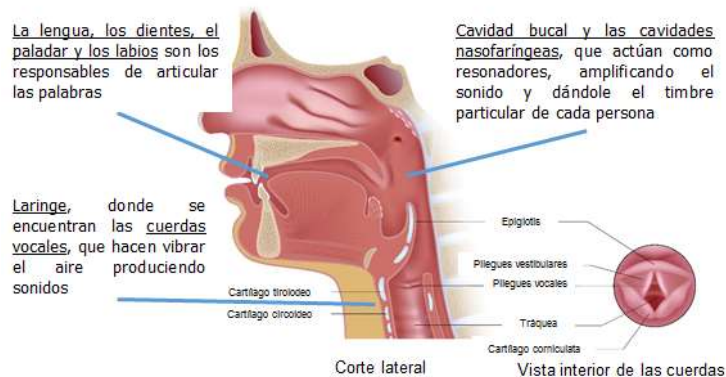
El uso repetido de la voz puede producir patologías del aparato fonador a las personas que usan su voz como elemento de trabajo. Estas personas son consideradas usuarios profesionales de la voz.

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.

### Aparato fonador

El aparato fonador consta del aparato respiratorio (que emite el aire que modulamos al hablar), la laringe y las cuerdas vocales (que hacen vibrar el aire produciendo sonidos), la zona bucal con la lengua, los dientes, el paladar, (mediante los cuales articulamos las palabras) y las cavidades nasofaríngeas (que actúan como resonadores, amplificando el sonido y dándole el timbre particular de cada persona).



## Por ello debes

### 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 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.
- Consumir alimentos ricos en vitamina C y evitar exponerse a temperaturas extremas, para evitar resfriados.