



Introducción

Diversos perfiles profesionales incorporan entre sus riesgos el del sobreesfuerzo vocal: personal docente, profesionales del canto, la interpretación, la radio y la televisión, así como personal de teleoperadores, comerciales y monitores escolares, deportivos o de tiempo libre. Todos ellos basan su trabajo en la interacción con clientes y usuarios mediante la voz, a menudo en ambientes ruidosos o con excesiva reverberación.



Identificación de riesgos



Los trastornos de la voz de origen laboral son multifactoriales. No existe una relación unívoca entre una condición de trabajo específica y la aparición de una patología vocal; más bien, se trata de una combinación de elementos que contribuyen a su desarrollo.

Estos factores se dividen en tres categorías principales:

- **Factores personales:** Incluyen la salud del órgano fonador, la morfología corporal, la personalidad y los hábitos de vida. También influyen la experiencia y habilidades en el uso de la voz, las actividades de ocio y los requerimientos vocales extralaborales.
- **Factores ambientales:** Tales como el ruido ambiente, las condiciones acústicas del entorno (reverberación), la calidad del aire (humedad, polvo o irritantes) y el diseño del puesto de trabajo, que condiciona la postura adoptada.
- **Factores organizativos:** Se refieren a la sobrecarga de trabajo, la duración de la jornada y la falta de pausas o distribución inadecuada del tiempo de descanso vocal.

Factores de riesgo



1 La profesión

Docentes, cantantes, actores, teleoperadores y monitores deportivos, de animación o de tiempo libre.

2 El reflujo faringelaríngeo

El paso retrógrado del contenido del estómago hacia la faringe y la laringe.

3 La alergia

La disfonía es una alteración frecuente en los pacientes que padecen asma o laringitis alérgica.

4 Mal uso y abuso de la voz

Se produce por una falta de coordinación en los elementos que permiten una fonación eficiente: la respiración, la vibración laríngea y el uso de los resonadores. Los principales indicadores de este mal uso son:

- **Postura:** Proyección cervical excesiva (adelantamiento del cuello) durante la fonación.
- **Respiración:** Patrón respiratorio bucal, ruidoso o demasiado superficial.
- **Uso de resonadores:** Resulta en una voz rasposa, contraída, débil o excesivamente nasal.

5 Tabaco y alcohol

El tabaco y el alcohol irritan y deshidratan la mucosa de las cuerdas vocales, provocando inflamación crónica y pérdida de flexibilidad. Este deterioro obliga a un mayor esfuerzo fonatorio, aumentando el riesgo de sufrir disfonías, edemas o lesiones graves.

CUIDADOS DE LA VOZ



Recomendaciones para prevenir la afonía



Descansar la voz

Evitar hablar demasiado o forzar la voz, especialmente en ambientes ruidosos o durante períodos prolongados.



Hidratarse

Beber abundante agua para mantener las cuerdas vocales lubricadas y evitar la sequedad.



Evitar irritantes

No fumar, evitar el alcohol y reducir la exposición a ambientes con humo o aire seco.



No carraspear ni toser

En lugar de eso tragar saliva, beber agua o intentar bostezar para relajar la garganta.



Técnicas de respiración

Una respiración adecuada puede ayudar a mantener un flujo de aire constante que favorece la voz.



Utilizar un humidificador

Si el aire del entorno es seco, un humidificador puede ayudar a mantener la garganta húmeda.



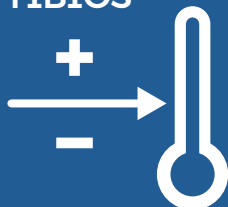
Si ya se está afónico



DESCANSAR LA VOZ



BEBER LIQUIDOS TIBIOS



EVITAR HABLAR EN VOZ ALTA O SUSURRAR



USAR UN HUMIDIFICADOR

