

**SERVICIO DE  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES**



## **➔ MEDIDAS DE HIGIENE VOCAL**

Departamento de Educación  
Sección de Prevención de Riesgos Laborales  
Polígono Landaben, C/E y F, (INSL)  
31012 Pamplona  
Tel. 848 42 37 69 · Fax 848 42 37 38

**2012** CONTIGO  
AVANZAMOS



**Gobierno  
de Navarra**

# → MEDIDAS DE HIGIENE VOCAL ←

## Un profesor es un profesional de la voz, necesita su voz para trabajar.

Un cantante de ópera mantiene una forma de vida saludable y es cuidadoso en la higiene de su voz para cumplir sus contratos con puntualidad, eficacia y seguridad. Un profesor también debe tener el mismo planteamiento, además el profesor realizará su actividad cada día durante varias horas, la actividad vocal podrá ser menos “exquisita” pero más intensa e igualmente necesaria.



Por este motivo es necesario conocer y llevar a cabo medidas de higiene vocal y una técnica vocal correcta. Mantener la voz en buenas condiciones implica la adquisición de hábitos saludables, tanto en la vida diaria como en la actividad laboral.

La Higiene Vocal comprende una serie de normas de conducta vocal que cada uno debe revisar de forma individual y adaptar a sus características personales y a su forma de vida. Están encaminadas a evitar la conducta de esfuerzo o abuso vocal, para conseguir un uso racional y saludable del sistema fonador. Muchas veces no hace falta más que revisar nuestros hábitos y costumbres nocivos e intentar modificarlos o reducirlos, para conseguir romper el círculo vicioso de esfuerzo vocal y restaurar el equilibrio del sistema fonador. De esta forma se puede conseguir un trabajo vocal conversacional y profesional cómodo.

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

- Evitar exponer la voz a contaminación tanto acústica como física o química: humos en general, alcohol, cafeína, polvo, tiza, productos químicos... así como el aire acondicionado, la calefacción, chimeneas, etc. porque provocan sequedad de la mucosa de la boca, de la faringe y de la laringe y esa sequedad produce picor, irritación, carraspeo, etc. Se recomienda mantener una humedad ambiental y una buena hidratación en general.
- El tabaco es un tóxico que actúa directamente sobre la mucosa de las vías aéreas respiratorias altas. Debe evitar ambientes excesivamente cargados de humo.
- Es muy importante beber líquido en abundancia. Se recomienda una media de 2 litros diarios, necesarios para mantener una buena hidratación corporal y, por tanto, de la laringe. Hay que tener en cuenta que en situaciones especiales, como la menopausia, aumenta la sequedad de las mucosas, inclu-



yendo la mucosa respiratoria, por lo que adquiere más importancia la necesidad de hidratación.

- El abuso de caramelos mentolados o fuertes conlleva una mayor sequedad de garganta. En su lugar, tomar caramelos suaves.
- Mantener una dieta equilibrada. No comer grandes cantidades. Es mejor comer menos en cada comida, pero comer más veces. No se recomienda ingerir alimentos y bebidas excesivamente fríos ni muy calientes
- Siempre que existan problemas de reflujo gastroesofágico, se recomienda no tumbarse inmediatamente después de comer.
- Las tensiones generales así como el ritmo de vida ajetreado también repercuten en la voz. Si el cuerpo está tenso la voz también lo está, siendo mayor el esfuerzo para hablar. Por lo que es conveniente o aconsejable dedicar una media hora diaria a actividades de ocio, lo que favorece la relajación y la eliminación de tensiones físicas y psíquicas.

- Así mismo, el ejercicio físico es bueno para mantener un buen tono muscular general y un buen estado de salud físico y mental. También lo es para mantener una función fonatoria profesional.
- Mantener un correcto equilibrio postural, ya que los problemas y vicios posturales pueden afectar a la función vocal. Revisar la postura adoptada, verticalidad, tensiones en cavidades de resonancia, cintura escapular y tronco así como los vicios respiratorios.
- De igual manera es aconsejable dormir una media de 8 horas.

## CONDICIONES AMBIENTALES (FUNDAMENTALMENTE EN EL AULA)

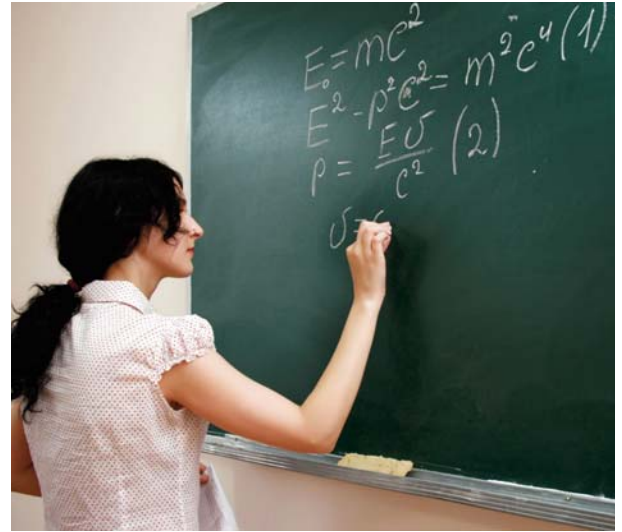
- Las tizas provocan mucha sequedad en la mucosa de vías respiratorias. Utilizar preferentemente tizas redondas que desprenden menos polvo. Debemos usar el borrador de arriba abajo, con suavidad, y evitar borrar con la mano. Evitar hablar mientras se escribe en la pizarra.
- Utilizar cuando sea posible otros recursos además de la pizarra, como audio, vídeo, retroproyector, diapositivas, etc.
- El aula debe estar limpia, libre de polvo y bien ventilada. La pizarra debería ser fregada cada día.
- Es conveniente humidificar el ambiente, especialmente cuando funciona la calefacción, por ejemplo colocando un recipiente con agua en el radiador.
- Los cambios bruscos de temperatura y las corrientes de aire fresco no son buenos, porque pueden provocar reacciones en la laringe que perturben la emisión vocal.

## USO CORRECTO DE LA VOZ

### OBJETIVO: Conseguir el mejor rendimiento de la voz con el mínimo esfuerzo.

En el aula, las condiciones de trabajo no siempre son favorables para el desarrollo de un trabajo vocal profesional cómodo. Debemos estar atentos para detectar aquellas situaciones que nos pueden llevar a forzar nuestra voz de forma continuada para evitarlas o reducirlas. Además, debemos aprender a evitar algunos hábitos poco saludables que realizamos durante muchas horas cada día, toda una vida laboral.

- ⇒ Al empezar cada curso debemos revisar las medidas de higiene para ser exigentes en los primeros meses de trabajo y para que el grupo de alumnos se haga a nuestra forma de trabajar con la voz y no nosotros a ellos.
- ⇒ Es conveniente calentar la voz antes de empezar a trabajar o iniciar el trabajo vocal con suavidad y progresión.
- ⇒ Los ambientes ruidosos o acústicamente deficientes exigen un mayor esfuerzo vocal y por tanto muscular. Por lo que hay que economizar el uso de la voz en dichas ocasiones:
  - ⊠ Vigilar el uso vocal que realizamos al hablar por teléfono, especialmente cuando hablamos con el móvil en ambientes ruidosos (tráfico en la calle, etc.).
  - ⊠ Evitar hablar de forma prolongada con mucho ruido de fondo: televisión alta, música alta, ruido de maquinaria, bares, discotecas, etc. Debemos intentar reducir al máximo dicho ruido de fondo y buscar estrategias para situarnos cerca de la persona a la que queramos dirigirnos.
  - ⊠ Evitar hablar compitiendo constantemente con el ruido de fondo de los alumnos.
  - ⊠ Evitar hablar de forma prolongada en espacios abiertos donde se pierde el sonido (patios, y actividades al aire li-



bre, etc.). Si se trabaja al aire libre sería deseable la utilización de un megáfono.

- ⊠ Evitar hablar de forma prolongada en espacios con acústica defectuosa (comedores escolares, polideportivos, etc.), o cuando nos dirigamos a una audiencia grande sin medios de amplificación, pues supone un sobreesfuerzo por encima de nuestras capacidades.
- ⊠ Evitar hablar durante el esfuerzo físico (bicicleta, correr, limpiar, etc.), pues no conseguiremos un buen apoyo respiratorio para la fonación al prevalecer la respiración para la oxigenación de los tejidos. También debemos evitar los sonidos fuertes que acompañan al esfuerzo en el tenis u otros deportes.
- ⊠ Si reducimos nuestro volumen durante el trabajo vocal también se reducirá el ruido de fondo generado por los alumnos. Los niños nos van a imitar y si hablamos alto,

ellos lo harán también. Si generamos mucho ruido, ellos lo harán también.

- El carraspeo y la tos repetitiva hacen vibrar de forma brusca las cuerdas vocales, lo que puede suponer un efecto traumatizante. En su lugar, tragar con suavidad, beber agua, bostezar suavemente, etc.
- Evitar la voz monótona y demasiado relajada. Procurar realizar cambios tonales y melódicos que permitan a la musculatura laríngea mantener un tono adecuado.
- Evitar hablar con la boca semicerrada. Se consigue poca proyección de la voz y menos inteligibilidad.
- Evitar cantar sin una técnica adecuada y hacerlo sólo en un registro en el que nos encontremos cómodos, sin forzar hacia agudos o graves que no nos corresponden.
- Evitar hacer un excesivo uso vocal sin descanso adecuado; podemos hacer pausas para favorecer la relajación de la musculatura.
- Evitar contener la respiración mientras se piensa lo que se va a decir.
- Procurar no quedarse sin aire a mitad de frase para no agotar el aire de reserva.
- Evitar apretar los dientes, la mandíbula y la lengua.
- La voz no es el único recurso para llamar la atención. Debemos recurrir a gestos, ruidos, silbatos, palmas o cualquier código que establezcamos con los alumnos para reclamar su atención.
- Siempre que sea posible se debe agrupar a los alumnos cerca de nosotros, en U, acercando los pupitres o mesas o evitando la dispersión.

- Normalmente debemos utilizar ropa cómoda, poco ajustada y de tejidos naturales para el trabajo vocal profesional.
- Prestar atención a mantener un buen equilibrio postural durante la fonación en el trabajo. Es preferible dirigirse al grupo de pie, con la columna recta y el cuerpo relajado.
- Intentar hacer pequeños descansos vocales a lo largo de la jornada de trabajo (pausas de 2-5 minutos), según lo permita la edad del alumnado y la materia impartida. Si hay cambios de aula, aprovechar para hacer descanso vocal y psicofísico antes de empezar de nuevo.



- ❖ La voz de trabajo suele requerir una intensidad mayor que la conversacional, no debemos derrochar volumen.
- ❖ En caso de infecciones, faringitis, laringitis, amigdalitis etc., debemos hacer reposo vocal profesional en la fase aguda (1-3 días) y si estamos en condiciones de ir a trabajar, lo haremos con menor nivel de exigencia vocal y no pedirle a nuestra voz lo mismo que si estuviéramos perfectamente. Consulte a su médico si esta situación persiste durante más de 15 días.
- ❖ Todo el trabajo vocal debe controlarse desde la zona abdominal, evitando empujar desde el cuello, pues tensamos así el cuello y los hombros. Hay una serie de costumbres cotidianas, que resultan innecesarias y además nocivas, pues generan una conducta de abuso vocal.

## ENFERMEDAD PROFESIONAL EN DOCENTES

Se debe recordar que, los nódulos de cuerdas vocales a causa de esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales, es una **enfermedad profesional** reconocida en Docentes.

Si padece nódulos de cuerdas vocales póngalo en conocimiento de la Sección de Prevención de Riesgos Laborales a fin de realizar la **vigilancia específica de la salud** en relación a su patología.

Quien diagnostica y determina la existencia de una enfermedad profesional es;

- 1 Para personal de mutualismo administrativo (MUFACE): el Órgano de Personal del Departamento de Educación. El inicio del procedimiento se realiza a solicitud del mutualista afectado mediante escrito al Servicio de Recursos Humanos.**
- 2 Para personal del Régimen General de la Seguridad Social: Mutua Navarra.**

En caso de duda, pueden dirigirse a la Sección de Prevención de Riesgos Laborales.

