

EL USO PROFESIONAL DE LA VOZ

La voz es el sonido que se origina por la vibración de las cuerdas vocales por el paso del aire proveniente de la caja torácica.

Los profesionales de la voz son todas aquellas personas que tienen la voz como herramienta de trabajo.

FACTORES DE RIESGO

Las causas que se encuentran en el origen de los trastornos de la voz son múltiples:

1- Factores laborales:

(a) Ambientales:

- Grado de humedad.
- Exceso de frío o calor
- Ventilación.
- Exposición a irritantes o contaminantes ambientales.
- Calidad acústica del local.
- Ruido ambiental.

(b) Organizativos:

- Sobrecarga de trabajo
- Posibilidad de hacer pausas
- Falta de formación en el uso de la voz

2- Factores personales:

(a) De constitución física y salud

(b) Hábitos tóxicos: Alcohol, tabaco, ..etc.

(c) Alimentación

(d) Medicamentos .

(e) Estrés

PATOLOGIA DE LA VOZ

1- Afonía: Ausencia total de la voz.

2- Disfonía: Alteración de las cualidades acústicas de la voz (timbre, altura, intensidad), que afecta a la comunicación. Las disfonías pueden ser funcionales, orgánicas y mixtas.

3- Nódulos vocales: Lesiones nodulares en el borde libre de una cuerda vocal. Han sido consideradas enfermedad profesional.

SINTOMAS DE ALERTA:

- 1) Carraspeo, secreciones abundantes, necesidad de aclarar la voz.
- 2) Sensación de tener un cuerpo extraño en la garganta o de hormigueo.
- 3) Sensación de que la voz no sale o de que se tiene que hacer un esfuerzo para conseguirlo.
- 4) Falta de control en la intensidad o en el tono de la voz.
- 5) Dolor y tensión en el cuello y en la parte alta del hombro.
- 6) Fatiga muy rápida de la voz al hablar.
- 7) Voz rota, voz ronca.
- 8) Dificultad para mantener la voz al final de la jornada.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

1) AMBIENTALES:

- a. Controlar el nivel de humedad y corrientes de aire.
- b. Controlar ventilación y renovación del aire.
- c. Reducir nivel de polvo y ruido ambiental.
- d. Reducir al máximo el uso de productos químicos.

2) CONDICIONES ORGANIZATIVAS:

- a. Distribuir correctamente el trabajo.
- b. Disminuir la utilización de la función vocal.
- c. Disponer de fuentes u otros sistemas de agua potable.

3) OTRAS CONDICIONES:

- a. Garantizar la vigilancia de salud.
- b. Formación e información específicas.

4) CONDICIONES INDIVIDUALES:

- a. Tener un estilo de vida saludable: No tomar alcohol, café, chicles, caramelos mentolados, ni productos de farmacia que faciliten una salivación artificial, antes de hacer el uso profesional de la voz. Beber agua a menudo. Evitar la fatiga, el estrés y las tensiones emocionales.
- b. Proteger la función vocal: Evitar hablar por encima del ruido ambiental. Evitar hablar de manera prolongada, a larga distancia y en el exterior. Encontrar formas no verbales de mantener la atención. Acortar las distancias entre las personas que se han de comunicar. Utilizar los medios de amplificación disponibles. Formarse en técnicas respiratorias y en técnicas para evitar fatiga vocal. Utilizar posturas adecuadas. Limitar el uso de la voz en el trabajo, e intercalar períodos de reposo vocal.