

# Problemas de la Voz en Docentes



La Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera al **PROFESORADO** como la primera categoría profesional bajo riesgo de contraer **ENFERMEDADES PROFESIONALES DE LA VOZ**

## 1 FACTORES DE RIESGO EN EL DOCENTE

- Hablar mientras se escribe en la **PIZARRA**
- Querer imponer la autoridad con el **GRITO**
- Exposición a **POLVO DE LA TIZA**
- Condiciones **AMBIENTALES**
- **AULAS GRANDES** con reverberación del sonido
- Subir la **INTENSIDAD** de la voz por encima del ruido ambiental
- Edad y número de **ALUMNOS**
- **USO INCORRECTO** de la voz



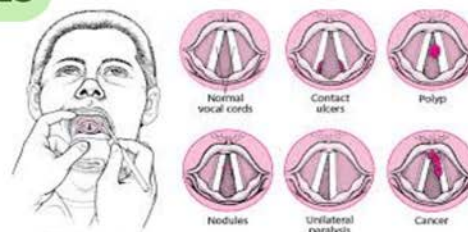
## 2 SINTOMAS DE ALARMA

- **DISFONÍA:** Cambios en el tono, timbre e intensidad de la voz
- **AFONÍA:** Falta total de la voz
- Carraspeo, necesidad de aclarar la voz (tosser)
- Sensación de tener un cuerpo extraño en la garganta o de hormigueo
- Secreciones abundantes
- Dolor y tensión en el cuello y parte alta de hombros
- Escocer y quemazón en la garganta



## 3 PATOLOGÍAS MÁS COMUNES

- **NÓDULOS** y **PÓLIPOS** en cuerdas vocales
- **INFLAMACIONES:** Corditis, Edemas, Laringitis, Faringitis crónica
- **RARAS:** Úlceras, lesiones premalignas (queratosis), lesiones malignas (asocidas hábito tabáquico)



## CONSEJOS PARA PREVENIRLOS

- 1 HÁBITOS SALUDABLES:** Tener unos hábitos saludables en alimentación, ejercicio y estilo de vida 
- 2 BUENA HIDRATACIÓN:** Beber abundante agua durante el día 
- 3 NO FUMAR:** Fumar daña los tejidos de las cuerdas vocales y del aparato fonador 
- 4 EVITAR HABLAR A LA VEZ QUE SE ESCRIBE EN LA PIZARRA:** Gestionarse para escribir y después dirigirse a la clase 
- 5 POSTURAS ADECUADAS** para hablar. Mantener una posición confortable, erguida y simétrica 
- 6 NO GRITAR** ni tratar de hablar por encima del ruido ambiental: Reducir el ruido ambiental del aula. Esperar a que los alumnos estén en silencio 
- 7 Destinar tiempo al REPOSO DE LA VOZ** durante el día 
- 8 Usar los medios de AMPLIFICACIÓN DE VOZ** disponibles, si son necesarios 
- 9 BUENA TÉCNICA VOCAL,** de forma natural, sin forzar, respirando correctamente. 



Acude a tu médico o especialista si los síntomas no se resuelven después de 15 días

