



Coida unha das ferramentas máis importantes para traballar: a voz

Canto usas a voz no traballo? Para unhas persoas é importantísima na súa xornada laboral, algunhas dependen exclusivamente dela e para outras é a maneira de se comunicar coa xente e cos seus propios compañeiros e compañeiras. As patoloxías da voz resultan especialmente frecuentes nos/as docentes, en comparación con outras profesións, e son a causa dun gran número de patoloxías. O estudo das alteracións da voz enmárcase no ámbito da Lei de prevención, sobre todo por mor da inclusión dos nódulos das cordas vocais no novo cadro de enfermidades profesionais (RD 1299/2006, do 10 novembro).

Pero, realizamos unha prevención eficaz destas? A voz é unha ferramenta importante para relacionarnos e debémola coidar. Disfonía, nódulos nas cordas vocais e pólipos son algúns dos riscos máis importantes. A prevalencia destes trastornos na poboación xeral é de ao redor do 5% e, de acordo con numerosos estudos, nos docentes sitúase entre o 17% e o 57%.

Sigue lendo e descubre cales son os principais factores de risco:

- **Mal uso vocal:** realizar esforzos ao falar, falar moito, tendencia a falar rápido e sen pausas, realizar berros de improviso e violentos, tose

frecuente, carraspeira, uso da voz en ambientes ruidosos como bares, discotecas ou recreos etc.

- **Conflitos emocionais e afectivos:** preocupacións, problemas afectivos, persoas temperamentais, ansiedade e tensión, enfados e/ou discusións etc.
- **Cambios no organismo:** tendencia a padecer catarros, acidez gástrica, audición deficiente, tabaco, alcol etc.
- **Cambios na lubricación:** ambiente seco debido á calefacción, sequidade frecuente de garganta e nariz, variacións bruscas de temperatura, contacto habitual con po (xiz), aire acondicionado etc.
- **Outros:** sedentarismo, cansazo, repouso nocturno insuficiente etc.

Para evitar estes factores de risco é importante tomar unhas medidas de prevención no noso día a día. Algunhas son moi sinxelas e realizámolas diariamente, pero todas xuntas contribúen a evitar lesións na voz.

Alimentación:

- ✓ É conveniente inxerir alimentos non moi pesados e de fácil dixestión antes de cantar ou de realizar un esforzo vocal profesional.
 - ✓ Realizar comidas frecuentes e pouco copiosas.
 - ✓ Manter unha alimentación equilibrada, para contrarrestar o gasto de enerxía que implica o esforzo vocal.
 - ✓ A evacuación intestinal e non estrinxida é aconsellable, polo que se debe manter unha alimentación equilibrada.
 - ✓ Non abusar de caramelos mentolados e doutro tipo, pois levan a unha maior sequidade de garganta.
 - ✓ Non utilizar corticoides ou antibióticos locais faringo-orais sen control médico.
 - ✓ O mel e as vitaminas A, E e C son beneficiosos.
- **Bebida:**
 - ✓ Beber líquidos en abundancia, preferiblemente sen gas, como auga, leite, zumes... e tomar froitas para manter unha boa hidratación xeral.
 - ✓ É recomendable beber entre 2 e 3 litros de auga diarios.
 - ✓ Non se deben tomar bebidas nin moi quentes nin moi frías.
 - ✓ Aspirar bafos e calor húmida.
 - ✓ Evitar o alcol, xa que é prexudicial para a voz.
 - **Exercicio físico:**
 - ✓ O exercicio físico é bo para manter un bo ton muscular xeral e un bo estado de saúde física e mental. Tamén o é para manter a función fonadora profesional.

- **Ambiente laboral, fogar, coche etc.:**
 - ✓ Evitar os irritantes larínxeos que chegan polo aire: po, fume, tabaco, alcol.
 - ✓ O aire acondicionado, a calefacción, as chemineas etc. producen sequidade da mucosa, contraproducente se non se contrarresta cunha humidade ambiente aceptable e unha boa hidratación xeral.
 - ✓ Evitar os cambios bruscos de temperatura.
 - ✓ Evitar ambientes moi ruidosos ou acusticamente deficientes, xa que esixen un maior esforzo vocal e muscular.

- **Traballo vocal:**
 - ✓ Realizar pausas durante o traballo vocal prolongado.
 - ✓ Convén quentar a voz antes de comezar o traballo vocal.
 - ✓ Darse unha masaxe larínxea cara a arriba durante 5 minutos todos os días.
 - ✓ Evitar a carraspeira, pois supón unha aproximación brusca das cordas vocais que non é boa.
 - ✓ Evitar esbirros ruidosos.
 - ✓ Non imitar voces.
 - ✓ Non forzar a voz.
 - ✓ Non quedar sen aire nin apurar demasiado.
 - ✓ Non pór voz monótona, xa que tensa os músculos.
 - ✓ Evitar a fonación mentres se realizan esforzos físicos.
 - ✓ Non falar entre dentes nin con movementos demasiado esaxerados dos beizos.
 - ✓ Evitar os excesos fonadores en situacións de debilidade para a fonación (catarro, tose, alerxia etc.)
 - ✓ Ter en conta a diminución da capacidade de xogo muscular e de xogo de respiración abdominal que se produce durante a xestación no embarazo, pois a situación esixe maiores esforzos respiratorios e fonadores.

- **Forma de vestir:**
 - ✓ Levar roupa cómoda, non moi axustada, con boa transpiración e pouca fibra.
 - ✓ A roupa non debe oprimir o pescozo, a zona torácica, a zona cervical nin a zona abdominal.
 - ✓ Usar roupa limpa e aireada para evitar partículas de po.

- **Nos locais pechados:**
 - ✓ Deberán ter unha boa acústica e un illamento adecuado (cortiza, cortinas etc.)
 - ✓ As xanelas deben illar do ruído exterior.

- ✓ Utilizar medios electrónicos de amplificación naquelas situacións que o requiran (p.ex. actividades en grupo).
- ✓ Boa situación da audiencia para diminuír o esforzo vocal.
- ✓ O po do xiz é prexudicial, é conveniente utilizar xices antipo e portaxices, aínda que o ideal é utilizar encerados sen xiz.
- ✓ Debe existir unha boa ventilación e unha humidade adecuada no ambiente.
- ✓ Evitar o po e o seu movemento.
- ✓ Utilizar chifres ou palmas para evitar os esforzos vocais.
- ✓ Manter un bo equilibrio postural.
- ✓ Manter unha boa hidratación durante o traballo fonador.

Os síntomas de alerta, independentemente da súa orixe, que nos poden indicar que nos atopamos ante un trastorno da voz son, entre outros:

- ✓ Carraspeira
- ✓ Necesidade de aclarar a voz (tusir).
- ✓ Secrecións abundantes.
- ✓ Sensación de ter un corpo estraño na garganta ou de formigo.
- ✓ Sensación de que a voz non sae ou de que se debe facer un esforzo por conseguilo.
- ✓ Falta de control na intensidade ou o ton da voz.
- ✓ Dor e tensión no pescozo e na parte alta do ombreiro.
- ✓ Picadas na zona anterior ou lateral do pescozo.
- ✓ Fatiga moi rápida da voz ao falar ou debilidade da voz.
- ✓ Voz rota.
- ✓ Voz rouca.
- ✓ Dificultade por manter a voz ao finalizar a xornada.
- ✓ Dificultade para ser entendido.

Se temos problemas de disfonía, que debemos facer? Todos os protocolos de actuación sanitaria referentes aos trastornos vocais aconsellan consultar cun especialista en otorrinolaringoloxía, se despois de 15 días a situación non mellora. Os problemas relacionados coa voz son, en xeral, tratables e curables, coa condición de que se diagnostiquen e traten de forma adecuada. Entre o 70% e 80% de todos estes casos resólvense cunha boa rehabilitación vocal.