

El personal docente e investigador de la Universidad de Sevilla, así como el personal de administración y servicios, en especial aquellos que atienden al público, se encuentran expuestos a situaciones en las que se produce un uso mantenido y continuado de la voz durante una parte importante del tiempo de trabajo, lo que le puede afectar a las cuerdas vocales .

### Hábitos tóxicos

- El humo del tabaco irrita la superficie mucosa de las vías respiratorias y también facilita el reflujo gastroesofágico.
- El alcohol induce un descenso en el tono y la extensión de la voz, e influye sobre la fonoarticulación, disminuyendo la inteligibilidad de la palabra.

### Alimentación

- El exceso de condimentos, el café y las grasas favorecen el reflujo gastroesofágico.

### Otros

- Los aerosoles bucales, los caramelos y las sustancias derivadas del mentol y el eucalipto, que se suelen utilizar por su acción calmante y refrescante, ocasionan un efecto de rebote de irritación y sequedad, que aumenta la secreción de moco de consistencia alterada y condiciona el carraspeo.

### Medidas de prevención

- Controlar el nivel de humedad
- Controlar las corrientes de aire
- Reducir el nivel de polvo
- Reducir la utilización de productos irritantes en la limpieza.
- La exposición a ambientadores e insecticidas en aerosol, y el humo en el ambiente.
- Reducir el ruido ambiental, no debería superar los **40 dB (tipo A)**, en las oficinas no debería ser superior a **45 dB (A)**. El tiempo de reverberación, con mobiliario, no debería ser superior a **0,5 s**. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no exceder los 35 dB (A) en el interior de las aulas escolares y los 55 dB (A) en los patios.

### **Ofrecer una información y formación específica.**

### **Garantizar la vigilancia específica de la salud.**

- Con protocolos específicas de vigilancia de la salud por sobrecarga de la voz.
- La actividad de vigilancia de la salud debe incluir también acciones de promoción de la salud, como la difusión de las medidas de higiene a tener en cuenta para utilizar la voz profesionalmente.

### **Promover acciones destinadas a mejorar la satisfacción laboral •**

- Una buena actitud, equilibrada y con un buen control de las situaciones emocionales evitará los gritos y la acumulación de tensión.
- Promover la disciplina en el aula para conseguir más orden y silencio.

### **Tener un estilo de vida saludable**

- Beber agua a menudo, especialmente cuando se trabaja, mejora la hidratación de las mucosas.
  - Evitar tomar café o té antes de las clases, conferencias, ensayos, ya que favorecen la deshidratación de las mucosas y la carraspera. • Es aconsejable no fumar, ya que el humo del tabaco es un irritante directo de la mucosa laríngea y respiratoria.
  - Evitar la costumbre de tomar caramelos y chicles mentolados o productos de farmacia, porque facilitan una salivación artificial que no hidrata y, a la larga, es perjudicial por el efecto rebote de la sequedad que producen.
  - Evitar el estrés, la fatiga y las tensiones emocionales.
  - Aprender estrategias para hablar en público de manera eficaz.
  - Proponerse metas y objetivos alcanzables.
  - Evitar los conflictos personales y tener una actitud positiva.
- , etc.

## Proteger la función vocal

- Evitar hablar por encima del ruido ambiental.
- Encontrar formas no verbales para mantener la atención y mejorar la comprensión.
- Evitar hablar de manera prolongada, a larga distancia y en el exterior: en el caso de los profesores, apuntar las órdenes en la pizarra en vez de repetirlas constantemente y organizar las clases alternando explicaciones con otras actividades que comporten menos carga vocal. Introducir descansos y silencios durante la jornada laboral.
- Acortar las distancias entre las personas que se han de comunicar.
- Utilizar los medios de amplificación de voz disponibles.
- Utilizar técnicas para evitar la fatiga vocal.
- Conocer los límites físicos en cuanto al tono y la intensidad de la voz.
- Evitar toser intentando beber agua a menudo y tragándola lentamente, así como bostezar para relajar la garganta.
- Evitar mantener la tensión de los músculos de la cara, el cuello, los hombros y la garganta: practicar ejercicios de relajación específicos, mantener la garganta relajada cuando se empieza a hablar, así como evitar tensar o apretar los dientes, la mandíbula o la lengua durante la fonación.
- Respirar adecuadamente.
- Utilizar posturas adecuadas: mantener una respiración profunda y una buena proyección del sonido. Hablar siempre proyectando la voz hacia el auditorio.

**Hablar de espaldas a la clase escribiendo en la pizarra es probablemente un factor de riesgo de disfonía elevado y de comunicación poco eficaz.**

- Limitar el uso de la voz en el trabajo y destinar períodos de tiempo al reposo de la voz durante el día.
- Aprender a detectar los primeros signos de fatiga vocal: cambios en el tono, timbre e intensidad de la voz, tos, escozor, ardor, tensión o esfuerzo excesivo, falta de aire para hablar, dolor en la garganta, sequedad, etc.

Para un entrenamiento y apoyo especializado en el uso correcto de la voz, le ofrecemos en el Servicio de Prevención,  
**LA ESCUELA DE VOZ**