

# Programa de Capacitación

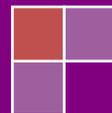
## PROMOCIÓN DE LA SALUD VOCAL

Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba

### *PIENSA EN VOZ*



Gobierno de la Provincia de Córdoba



## Introducción

El presente documento expresa el propósito de desarrollar acciones que tengan como orientación promover la salud vocal y prevenir patologías de la voz. El actor al cual están destinadas, preferentemente, es el trabajador docente atendiendo a que el ejercicio profesional genera un incremento en la vulnerabilidad y en los riesgos de contraer enfermedades que dañan de forma aguda o crónica el órgano y sistema foniátrico. Es interés interjurisdiccional e intersectorial, desarrollar en el ámbito de los Centros Educativos un programa de cuidado de la voz, utilizando diferentes estrategias y modalidades que posibiliten la intervención en los determinantes de la salud vocal. En tal sentido, el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud se articulan en este Programa de Capacitación con eje en: a) aumentar los factores protectores, b) neutralizar los riesgos de contraer patologías, c) disminuir la vulnerabilidad debida a la práctica docente y d) estimular la apropiación de prácticas saludables que favorezcan el cuidado de la voz con énfasis en el entrenamiento a través de técnicas para reducir los problemas vocales.

## Fundamentación

Más de dos millones de personas sufren algún trastorno de la voz que requiere la atención médica, siendo la disfonía y la ronquera las alteraciones más frecuentes. Se estima que siete de cada diez casos se deben a sobreesfuerzos y malos hábitos, como el de hablar con un volumen por encima del ruido ambiente o por encima de la capacidad media de fonación.

Las alteraciones en el aparato fonador, debidas al esfuerzo mantenido de la voz, van desde la disfonía hasta la aparición de nódulos y pólipos en las cuerdas vocales. Algunos autores consideran que los trastornos de la voz por sobreesfuerzo afectan entre un 20% y un 57% de los docentes.

La disfonía es la alteración de la voz que con más frecuencia perturba la comunicación. Se manifiesta como un esfuerzo al emitir un sonido, dificultad para mantener la voz, cansancio al hablar, variaciones de la frecuencia, carraspeo o falta de volumen.

Puede estar relacionada con cualquiera de los sistemas que intervienen en la producción de la voz: laringe, aparato respiratorio, faringe, fosas nasales y cavidad oral. En general hace referencia a los trastornos que afectan a la laringe y en concreto a las cuerdas vocales. Los nódulos laríngeos predominan en los profesionales de la voz. Entre el 20% y el 80% de los docentes presentan a lo largo de su vida trastornos de la voz.

Las causas de disfonía pueden ser consecuencia de un trastorno funcional, orgánico o de una combinación de ambos.

Es por ello que se hace necesario afrontar este tipo de problemas utilizando herramientas validadas para la correcta identificación y evaluación de los factores que producen alteraciones y disfunciones de la voz.

## Marco referencial

### La voz humana

La voz es el instrumento que poseemos desde que nacemos y lo portamos durante toda la vida. La voz es comunicación, diálogo, habla, canto; a través de ella transmitimos sentimientos y sensaciones. Una voz agradable siempre obtiene la atención del oyente. No sólo es importante el sentido de las palabras sino la forma en que se transmiten exponiendo nuestras ideas. Una buena voz, con buen color, suave y audible atrae al auditorio.

Muchos autores han aportado sus conceptos sobre la voz; destacamos los siguientes:

- Le Huche y Allali: “la voz es el instrumento de expresión y comunicación que adopta aspectos infinitamente variados”. “La voz es el soporte físico de la comunicación humana”.
- Inés Bustos Sánchez: “Consideramos la voz como una manifestación expresiva de la persona en su totalidad. La voz trasluce la vida psíquica y emocional de quien se expresa y en ella subyace una compleja acción de nervios, huesos, cartílagos y músculos que implica al cuerpo de manera global. La voz sirve para la emisión de las palabras y éstas a su vez, para comunicar, intercambiar o compartir nuestras emociones y sentimientos”.
- Louis Jacques Rondeleux: “La voz es lo que hay detrás de las palabras”.
- Aristóteles: “La voz es el símbolo de los estados del alma”.
- Alicia Barmat de Mines: “La voz humana es el sonido emitido desde nuestro ser interior intelectualizado por el pensamiento y expresado desde nuestro sentimiento”.

Es decir, en la emisión de la voz, participan fenómenos físicos acústicos sincronizados (respiración, coordinación neuro-muscular, fonación, resonancia, articulación) con el resto del cuerpo y el espíritu.

A través de la sonoridad de la voz mediante la palabra articulada (patrimonio exclusivo del ser humano) se desarrolla el lenguaje individual y social, se expresan sentimientos y se refleja la personalidad.

Todo ello permite “considerar la voz como uno de los elementos más preciados del hombre, amerita el derecho a la preservación de la misma, manteniendo el mayor rendimiento vocal durante su existencia”.

## La voz profesional del docente

Se denomina profesional de la voz a toda persona que debe satisfacer una demanda vocal hablada y/o cantada para realizar una determinada actividad. Presenta necesidades vocales específicas de la tarea; ésta se realiza bajo condiciones especiales y durante largos períodos de tiempo, por lo que, el entrenamiento es indispensable.

Existen diferentes clasificaciones de la voz tomando de base diferentes exigencias de tiempo, pausas, postura, intensidad y extensión vocal utilizadas y otros requerimientos que surgen de la actividad de cada uno de ellos. Nos referimos con mayor especificidad a la voz del docente.

Es la voz que se emplea en los distintos niveles y modalidades de enseñanza que ofrece el sistema educativo y en las diferentes especialidades de acuerdo al objeto a enseñar. Se caracteriza por manejar una prosodia acorde al grupo etario e intensidades medias y altas. La voz puede considerarse como una carta de identidad personal, una expresión de las emociones, un instrumento fundamental para comunicarnos con los demás y en el caso de los educadores también es elemento clave del lenguaje corporal.

El docente se presenta frente al grupo y proporciona con su voz el clima apropiado para cada momento de la clase, atendiendo “que dice” pero también a “cómo lo dice” para lo cual tendrá que: tener un esquema corporal-vocal adecuado, con respuestas ricas y creativas, donde la voz cumpla un rol conveniente al presentar las siguientes condiciones:

- Correcta articulación
- Ritmos adecuados con pausas claras
- Amplia gama de matices e inflexiones
- Óptima proyección
- Estrategias para hacer valorar momentos de silencios
- Respiración adecuada
- Proyección de la voz

## Los riesgos y problemas de la voz

Inherente a la propia práctica docente, el entorno genera situaciones que pueden afectar la voz del profesional, física pero también psíquica y socialmente; influyendo en su salud, bienestar y calidad de vida.

Según la información recabada en los servicios de salud se destaca que uno de los aspectos más comprometidos es el fonatorio. Reconociéndose a las disfonías como problema más prevalente. Se destaca la presencia de disfonías funcionales con mayor frecuencia (hiatus), como así también los nódulos y laringitis. Se observa mayor riesgo de padecer problemas si existe patología previa, trastornos emocionales o hábitos como el consumo de tabaco y alcohol. Así mismo la frecuencia de alteraciones es casi dos veces mayor en mujeres que en varones.

Los problemas de patología vocal han sido relacionados con diferentes factores de riesgo, destacándose la alta demanda del uso de la voz sin un correcto entrenamiento, ni el conocimiento sobre su cuidado y educación.

En relación a esto último, con frecuencia la problemática del docente en nuestro país se puede deber a:

- Escaso conocimiento acerca del uso correcto de la voz y de las pautas de higiene vocal. Toma de conciencia de la problemática cuando la patología ya está instalada.
- No priorizar dentro de sus necesidades el tema de la salud general y vocal.
- Presencia de fatiga vocal o disfonía instalada, sin cumplimiento satisfactorio de las indicaciones de reposo y tratamiento.

Debido a esto el docente requiere de un órgano fonador en óptimas condiciones, con cuidados, educación vocal y controles médicos y foniátricos, pero fundamentalmente tomar conocimiento de las medidas adecuadas para prevenir las patologías vocales.

Para ello se propone desarrollar acciones integrales de cuidado de la voz, orientadas preferentemente a la Promoción de la Salud, favorecer el desarrollo de factores protectores y disminuir la vulnerabilidad y riesgos de contraer problemas específicos de la voz.

## Objetivos

### OBJETIVO GENERAL

Con la implementación del siguiente Programa:

- ❖ Se propone estimular la apropiación de prácticas saludables y favorecer el cuidado de la voz con énfasis en el entrenamiento a través de técnicas para reducir los problemas vocales, que condicionan en gran medida la actividad profesional de los docentes de los Centros Educativos de la Provincia de Córdoba.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Desarrollar actividades educativas destinadas a los docentes y estudiantes de los profesorado de institutos superiores, tendientes a la Promoción de la Salud Vocal, en talleres participativos.
- ❖ Realizar la detección precoz de los trastornos de la voz.