

EN LA SALA DE CLASES

Como evitar los problemas de voz



Aunque su voz está agotada, el profesor/a debe continuar su clase.

Los profesores no podemos detenernos: un contenido requiere varias explicaciones y ejemplos; y una vez que los alumnos lo han asimilado, es necesario proceder a enseñar otro. El único perjudicado: nuestra voz, que termina cansada y en algunos casos, con disfonía.

✍ M. Angélica Pérez. 📷 Pía García Hidalgo.

Los "profesionales

de la voz" -actores, locutores, profesores y recientemente abogados, que se desempeñan en el nuevo sistema procesal oral- dependen de su voz para trabajar. La demanda vocal a la que están sometidos es mayor a la de otras personas y, por esta razón, están más expuestos a sufrir problemas como la disfonía.

Pero, ¿por qué se llega a este estado? Son tres errores los más frecuentes: abuso, sobreabuso y mal uso de la voz. Por ejemplo, un docente que realiza una clase de 30 minutos gritando, hace un "mal uso" de su voz. En cambio, si dicta muchas horas de clase al día sin gritar, pero habla demasiado, cae en un "sobreabuso" de su voz. Distinta es la situación de un

Para proyectar la voz, es necesario tener un buen apoyo respiratorio y buen uso de las cavidades de resonancia del cuerpo. Hay ejercicios para lograrlo.

CONSTANZA PACHECO, FONOAUDIÓLOGA DE LA CLÍNICA LAS CONDES.

profesor que trabaja en un establecimiento educacional público, donde hay mala acústica y mucho ruido ambiente; en ese caso, está obligado a hablar a una intensidad tal que está "abusando" y mal usando su voz.

Por las características de su trabajo, los profesores no pueden detenerse y tienen que seguir hablando. "La voz al final del día ya no es la misma, está bastante apagada. A eso se suman dolores, de cuello, porque tratan de seguir hablando con otros músculos", explica el Dr. Andrés Ortega, del Departamento de Otorrinolaringología de Clínica Las Condes.

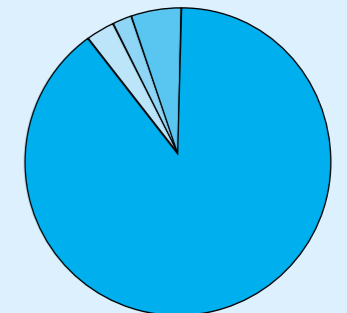
UNA ENFERMEDAD PROFESIONAL

Toda persona que presenta problemas para hablar, especialmente un profesor, lo primero que tiene que hacer es consultar al otorrino. Él hace una evaluación del aparato vocal y un diagnóstico, determina si hay o no un problema de técnica vocal y si lo hay lo envía al fonoaudiólogo.

Para quienes se acercan a una Mutual de Seguridad con la que tienen convenio, como la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), el tratamiento es gratuito. Pero esto exige un requisi-

ENFERMEDADES PROFESIONALES EN GRUPO PROFESORES

- 89,9% Enfermedades de la Laringe
- 3% Tendinitis en Extremidades Superiores
- 1,7% Enfermedades de Salud Mental
- 5,4% Otros



Fuente: Estudio Asociación Chilena de Seguridad (ACHS).

to: la disfonía debe ser principalmente producto de su trabajo y no de una enfermedad común.

"En Chile la disfonía es considerada por ley una enfermedad profesional, vale decir, producto de la exposición al agente en el lugar de trabajo -explica el Dr. Francisco Otárola, médico jefe del Servicio de Otorrinolaringología del Hospital del Trabajador, uno de los principales centros de salud de la

ACHS-. Como consecuencia de esto, el paciente tiene una amplia cobertura, desde la consulta hasta la cirugía. Incluso, recibe prestaciones económicas (días de reposo, subsidios, entre otros), que se otorgan cuando todas las acciones médicas no logran reestablecer la funcionalidad adecuada”.

El Dr. Francisco Otárola reconoce que con mucha frecuencia atiende a profesionales de la voz (profesores, educadoras de párvulos), que no sólo presentan disfonía, que es un síntoma, sino además nódulos, pólipos y otras alteraciones que son consecuencia de una enfermedad que avisó y no se corrigió.

Comenta que existen algunas diferencias en la presentación de las patologías de acuerdo al género: las mujeres presentan procesos con menos daños y cuando lo presentan, preferentemente son nódulos (lesiones bilaterales); cuando son unilaterales el diagnóstico no es tan claro. En cambio, en los hombres la disfonía—que generalmente está relacionada con aquellos que usan la voz de forma más enérgica, como los profesores de Educación Fi-

sica- las lesiones son más agudas y se caracterizan por pólipos o hemorragias de las cuerdas vocales, monocorditis o algunas lesiones quísticas.

Constanza Pacheco, fonoaudióloga de la Unidad de Voz de Clínica Las Condes, señala que dependiendo del tipo de disfonía que presente el paciente, se le recomendarán determinados ejercicios vocales. Sin embargo, se podría decir que en términos generales ella enseña técnicas para proyectar la voz y mantener la tonicidad de la musculatura, una tarea que es más compleja de lo que parece a simple vista.

“Para proyectar la voz, es necesario tener un buen apoyo respiratorio y un buen uso de las cavidades de resonancia de nuestro cuerpo. Hay muchos ejercicios para poder lograrlo, pero cuáles elijo dependerá del paciente al que estoy tratando”, explica Constanza.

CAPACITACIÓN, ¿DESDE LA UNIVERSIDAD?

Aquí está la mayor debilidad del sistema. El profesor durante su formación profesional debiera tener una capaci-

tación de calidad sobre lo que es una buena técnica vocal de la voz hablada. “No todas las universidades tienen esto como requisito; algunas lo han incorporado pero como un optativo. Un profesional de la voz debe tener esta capacitación para integrarse de forma adecuada al mundo laboral”, explica el doctor Francisco Otárola.

Delma Riquelme, fonoaudióloga y académica de la UMCE (Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación), reconoce que en las mallas curriculares de las Carreras de Pedagogía a nivel nacional este tema no está inserto en la forma en que debería estar.

“Entre las conclusiones del último Simposio “Coloquio sobre el uso de la voz en la tarea docente”, que realizamos el 2008, se plantea que la formación vocal es una responsabilidad ética de las instituciones formadoras de profesores. Y claramente el desafío es incorporar esto a la brevedad posible en las mallas curriculares”, explica Delma Riquelme.

Desde hace cuatro años incorporaron en la UMCE un Laboratorio de Voz, que evalúa las condiciones de los alumnos de primer año de Pedagogía. “Todos los futuros profesores deberían pasar por un trabajo vocal antes de egresar y nosotros deberíamos poder acreditar que son competentes en el uso de su voz. Estamos haciendo todo lo necesario para llevar a cabo de manera masiva un trabajo en esta área”.

Un avance concreto que la llena de orgullo es que se ha logrado implementar un curso virtual de elementos básicos de manejo y cuidado de la voz que se aplicará este año a un grupo de docentes, como curso piloto.

“Si resulta como hemos imaginado, este curso finalmente podrá estar a disposición de toda la comunidad de profesores del país. No va a ser una solución completa, el profesor no va a aprender todas las técnicas vocales, pues para ello requeriría un trabajo más presencial, pero va a conocer elementos que le van a permitir prevenir problemas”.

BATERÍA DE PREVENCIÓN

A continuación, algunas recomendaciones prácticas:

- ✓ Tomar mucho líquido para hidratar las cuerdas vocales: 2 a 3 litros de agua al día, a sorbos y lentamente. Evitar las bebidas gaseosas y preferir agua mineral sin gas o agua de manzanilla.

- ✓ No consumir productos irritantes como el chocolate y el café.

- ✓ En las mañanas, tratar de ejercitar un poco la voz mientras permanece en la ducha. Se recomienda vocalizar, es decir, practicar el sonido de las vocales.

- ✓ Preocuparse de que al menos transcurra una hora entre la última comida del día y el momento de acostarse. Después de comer, el ácido del estómago, que es irritante, sube hacia arriba, y si la persona adquiere inmediatamente la posición horizontal hay más posibilidades de que suba el ácido.

- ✓ Mantener una adecuada disciplina en la sala de clases. El doctor Francisco Otárola explica que lamentablemente es muy habitual que los docentes levanten sus registros de voz para que sus alumnos los escuchen. “Si una persona eleva su voz, que es individual y personal, con frecuencia, puede asumir esto como un hábito y ¡es un mal hábito! Hay casos de profesores y otros

El profesor debe ser un tanto egoísta. Debe decirse a sí mismo: “Yo, profesor, debo cuidar mi voz, estoy instruido sobre las cosas que hay que hacer y, por lo tanto, voy a partir de esa premisa y no al revés”.

DOCTOR FRANCISCO OTÁROLA, MÉDICO JEFE DE OTORRINOLARINGOLOGÍA DEL HOSPITAL DEL TRABAJADOR.

profesionales que en un determinado momento tuvieron un registro determinado de voz y después de ciertos años, terminaron con otro registro solamente porque fueron adquiriendo malos hábitos”.

- ✓ Elaborar estrategias adecuadas de manejo de grupo que le impidan tener

QUÉ HACER FRENTE A LOS PRIMEROS SÍNTOMAS



Dr. Francisco Otárola, Médico Jefe del Servicio de Otorrinolaringología del Hospital del Trabajador:

“En Chile la disfonía, que es una transición entre una voz normal y la ausencia de voz (afonía), es considerada una enfermedad profesional. El profesor puede acudir a la Asociación Chilena de Seguridad, si tiene convenio con esta mutual, y aquí evaluarán si su disfonía obedece o no a una causa laboral”.



Delma Riquelme, Fonoaudióloga y académica de la UMCE (Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación):

“El profesor tiene que conocer sus condiciones vocales. Si hace una clase y termina con picazón, carraspeando o disfónico, tiene que entender que son señales enviadas por su sistema y pensar: “algo está pasando y tengo que buscar a un profesional para descubrir en qué condiciones estoy”.



Dr. Andrés Ortega Traversaro, Departamento de Otorrinolaringología de Clínica Las Condes:

“Si un profesor siente que su voz está agotada, es recomendable que prepare un buen baño de vapor para la cara, al agua hirviendo debe agregar tres cucharadas soperas de sal y 40 gotitas de propóleo, con el fin de lubricar y dar humedad a sus agotadas cuerdas. Pero lo fundamental es acudir precozmente al otorrino”.



Toda persona que presente problemas para hablar, especialmente un profesor, lo primero que tiene que hacer es consultar al otorrino.

de estrategias básicas de autocuidado. Si el curso es muy grande, puede crear subgrupos de trabajo y acercarse a cada uno de ellos, sin necesidad de forzar la voz para que todos lo escuchen.

- ✓ Esperar a que los alumnos estén en silencio para comenzar a hablar y aprender técnicas de proyección vocal adecuadas. Incluso, bostezar es beneficioso para la garganta, pues ayuda a relajar los músculos.

- ✓ Aprovechar alguno de los cursos de capacitación de técnica vocal que ofrece el mercado. Por ejemplo, la Asociación Chilena de Seguridad cuenta con un departamento de capacitación con experiencia en este tema.

ner que gritar o hablar todo el tiempo. “El profesor debe ser un tanto egoísta—explica el doctor Francisco Otárola-. Debe decirse a sí mismo: “Yo, profesor, debo cuidar mi voz, estoy instruido sobre las cosas que hay que hacer y, por lo tanto, voy a partir de esa premisa y no al revés”. Estamos hablando