



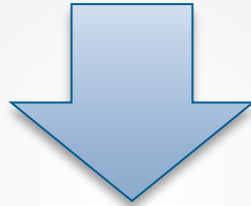
# **PREVENCIÓN DE PATOLOGÍAS DE LA VOZ EN DOCENTES**

**MAMEN OLÓRIZ MARÍN**  
**LOGOPEDA**

# INCIDENCIA TRASTORNOS VOCALES

La SEORL-CCC estima que afecta al 5% de la población y que la incidencia es mucho mayor en poblaciones laborales específicas como los **docentes**, donde puede alcanzar hasta el **82%**, especialmente al final del curso escolar.

# USO PROFESIONAL DE LA VOZ



SU VOZ ES SU  
**medio principal**  
para la ejecución de  
su actividad laboral

# USO PROFESIONAL DE LA VOZ

**CANTANTES**

**DOCENTES**



**+ RIESGO VOCAL**

**TELEOPERADORES**

**ACTORES**

**ABOGADOS**

**LOCUTORES**

**POLÍTICOS**

**PRESENTADORES**

**COMERCIALES**

**SACERDOTES**

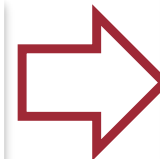
**MÉDICOS**

**DOCENTES**



**+ RIESGO VOCAL**

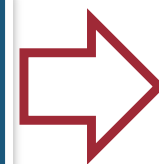
**MUCHAS HORAS DE USO VOZ  
PROYECTADA**



**ABUSO  
VOCAL**



**SIN CONOCIMIENTOS DE  
TÉCNICA VOCAL**



**MAL USO  
VOCAL**



**EN MALAS CONDICIONES AMBIENTALES**

**DOCENTES**



**LA VOZ COMO  
RECURSO  
METODOLÓGICO**

- ✓ **transmisión de conocimientos**
- ✓ **transmisión de emociones**
- ✓ **control conductual**
- ✓ **motivación**
- ✓ **voz cantada**
- ✓ **patio del colegio-gimnasio-comedor**
- ✓ **coordinación de actuaciones y bailes**

# **LAS CUERDAS VOCALES**



**NO TIENEN FORMA DE CUERDA**



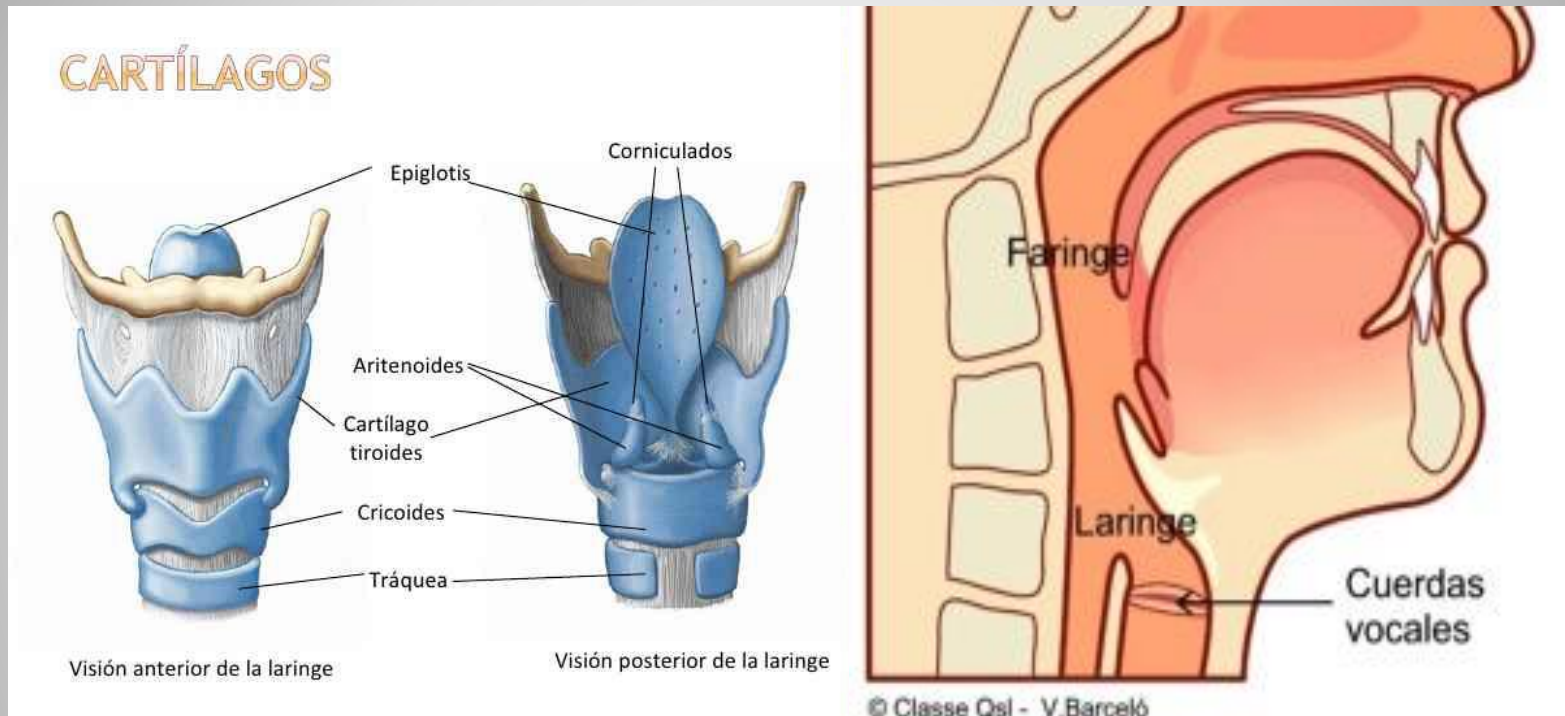
**SON SOLAMENTE 2**



**PLIEGUES VOCALES**

**MÚSCULO ELÁSTICO+MUCOSA**

# **LAS CUERDAS VOCALES**



**PERPENDICULARES AL EJE LARÍNGEO**

**(por detrás de la “nuez de Adán”)**



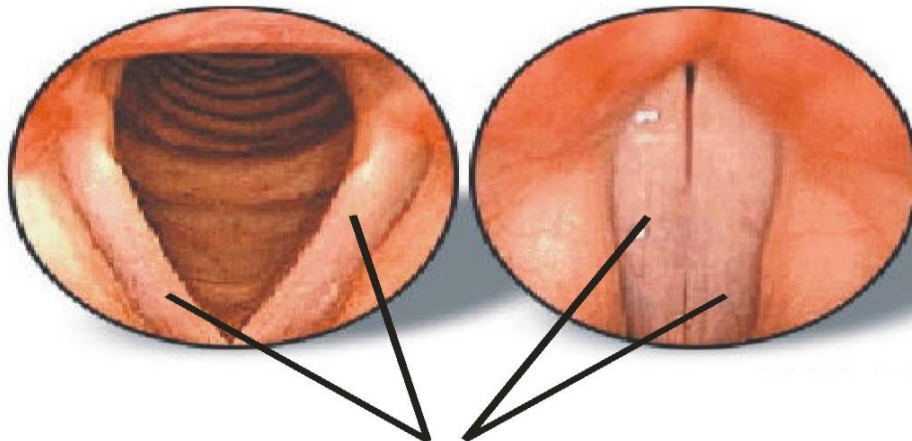
# **LAS CUERDAS VOCALES**

**ABIERTAS**



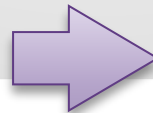
**RESPIRACIÓN**

**Laringe Normal**



**Cuerdas Vocales Verdaderas**

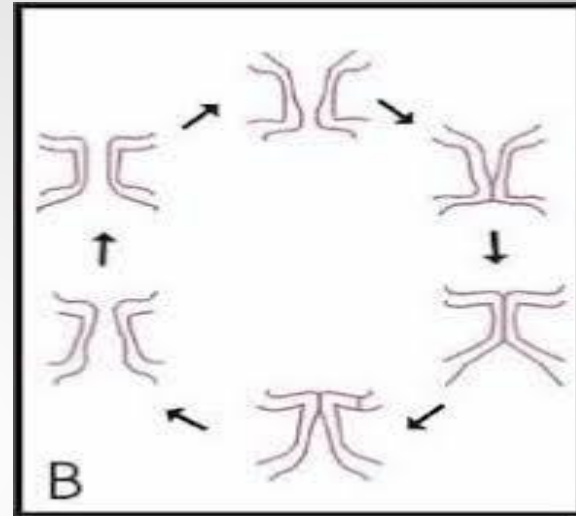
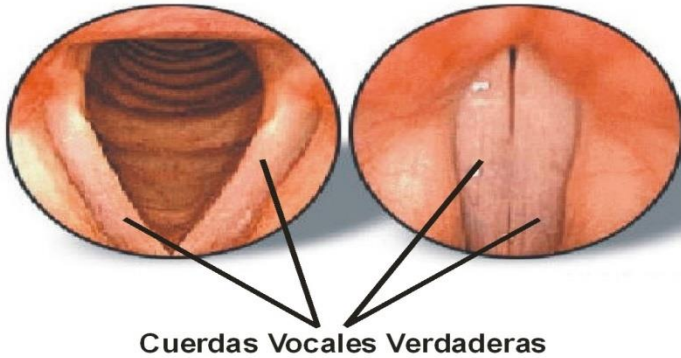
**CERRADAS**



**FONACIÓN**

# **LAS CUERDAS VOCALES**

**Laringe Normal**



**MOVIMIENTO  
ONDULATORIO**

**CUERDAS VOCALES SANAS**

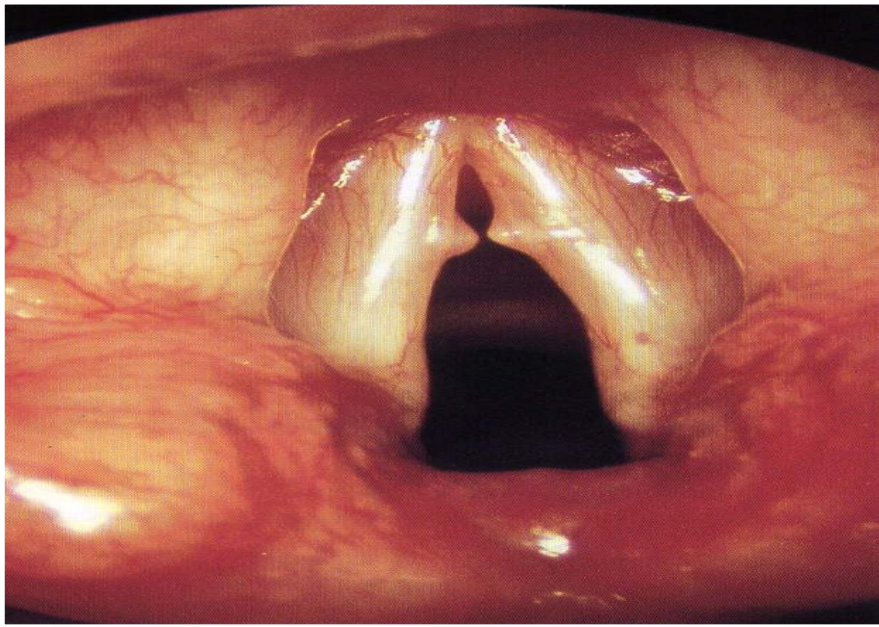


**CIERRE COMPLETO**



# **PATOLOGÍAS VOCALES MÁS COMUNES**

## **NÓDULOS KISSING**

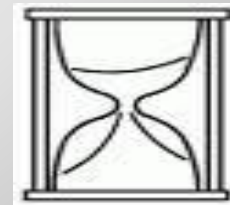


**ENGROSAMIENTO DE LA MUCOSA**

**CASI SIEMPRE BILATERALES**

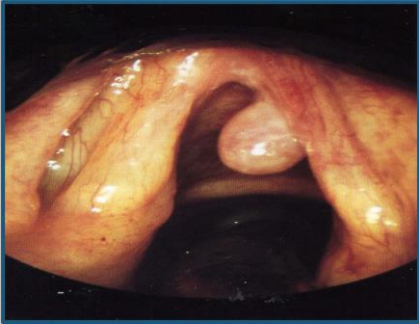
**MÁS FRECUENTE EN MUJERES**

**defecto de cierre en reloj de arena**

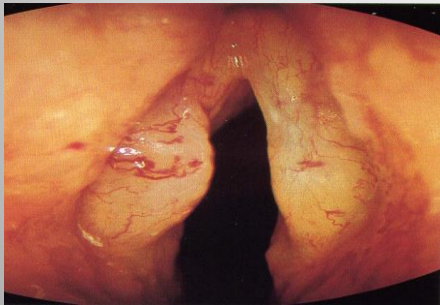


**disfonía por escape de aire-VOZ SOPLADA**

# **PATOLOGÍAS VOCALES MÁS COMUNES**



**PÓLIPO VOCAL**



**EDEMA DE REINKE**



**CIRUGÍA**

# **PATOLOGÍAS VOCALES MÁS COMUNES**

## **DISFONIAS DISFUNCIONALES**

**NO HAY LESIÓN ORGÁNICA**

**POR EXCESO DE FUERZA**

**POR FALTA DE FUERZA**

**LA MAYORÍA PRODUCEN DEFECTO CIERRE GLÓTICO**



Todas estas patologías tienen como principal síntoma una pérdida de las cualidades acústicas de la voz, lo que se conoce vulgarmente como afonía, y técnicamente como **DÍSFONÍA**



# **SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES**



**Disfonía o ronquera**

**Falta de aire al final de las frases**

**La voz se vuelve más grave**

**Fatiga vocal**

**Sensación de ahogo u opresión**

**Esfuerzo para hablar**

**Tensión o agarrotamiento de los músculos del cuello**

**Sensación de cuerpo extraño**

**Picor**

**Sequedad**

**Gallos**

**Se hinchan las venas del cuello durante el habla**

**No dolor**

**Reducción de la extensión vocal o dificultad para cantar**

# FACTORES DE RIESGO ENDÓGENOS

1. Tener enfermedades que comprometan la **PERMEABILIDAD NASAL**  
rinitis alérgica, desviación tabique nasal,  
hipertrofia de cornetes.....
2. Tener hábito de **RESPIRACIÓN ORAL** diurna o nocturna.
3. Tener **BRUXISMO** céntrico o excéntrico
4. Tener o haber tenido enfermedades que cursen con **TOS FRECUENTE**  
Neumonía, bronquitis...
5. Tener alergias respiratorias, asma, faringitis crónica, laringitis crónica...
6. Tener enfermedades digestivas que produzcan  
**REFLUJO GASTROESOFÁGICO-REFLUJO FARINGOLARÍNGEO**
7. Tener **ALTERACIONES HORMONALES**

8. Tener **ALTERACIONES EMOCIONALES** como el estrés, la depresión, ansiedad...

9. Tener un **CARÁCTER TEMPERAMENTAL Y/O DOMINANTE**

10. Tener una **PERSONALIDAD EXTROVERTIDA-COMUNICATIVA**

11. Tener **PROBLEMAS AUDITIVOS** o convivir con personas con problemas auditivos.

12. Tener **INSOMIO** o falta de sueño.

13. Tener **CANSANCIO CRÓNICO O AGOTAMIENTO NERVIOSO**

14. Tener **LESIONES CERVICALES** o rigidez de la musculatura del cuello



# **PATOLOGÍAS VOCALES: por qué se producen**

**1 TENSIÓN MUSCULAR**

**2 FALTA DE AIRE**

**3 VICIOS VOCALES**

comportamientos traumáticos para las cuerdas vocales

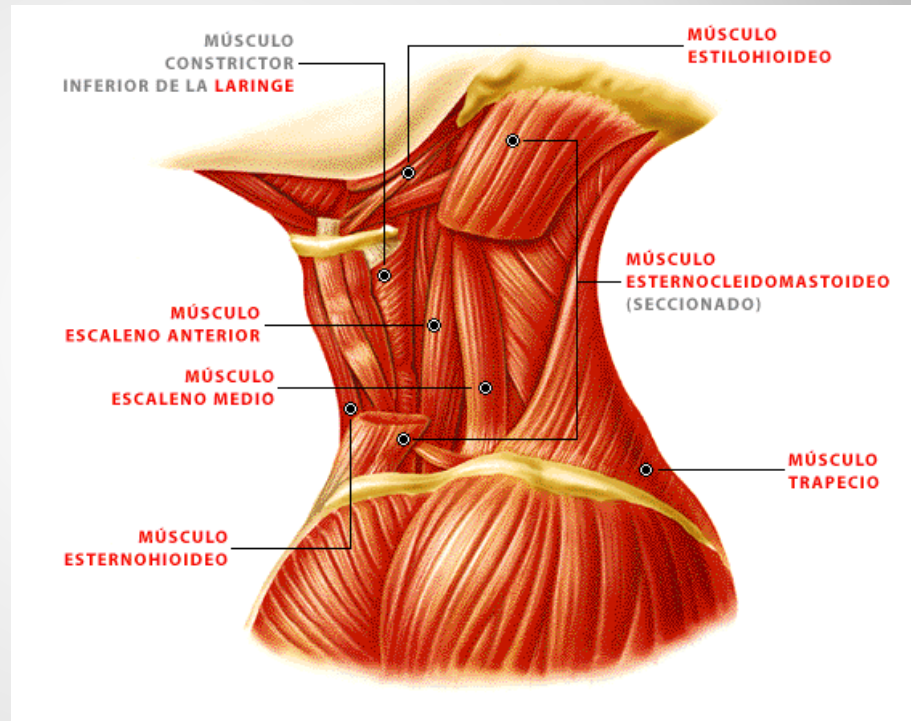
**4 FALTA DE HIDRATACIÓN**

amortiguación del movimiento vibratorio

**5 FALTA DE HIGIENE VOCAL**

**6 ABUSO VOCAL**

# ¿POR QUÉ SE DESARROLLAN LAS DISFONÍAS?



**LA LARINGE ESTÁ SUSPENDIDA COMO UN PÉNDULO**

# ¿POR QUÉ SE DESARROLLAN LAS DISFONÍAS?



**EXCESO DE TENSION MUSCULAR**

**FALTA DE FLEXIBILIDAD**

**SENSACIÓN DE "BLOQUEO"**



# RECOMENDACIONES

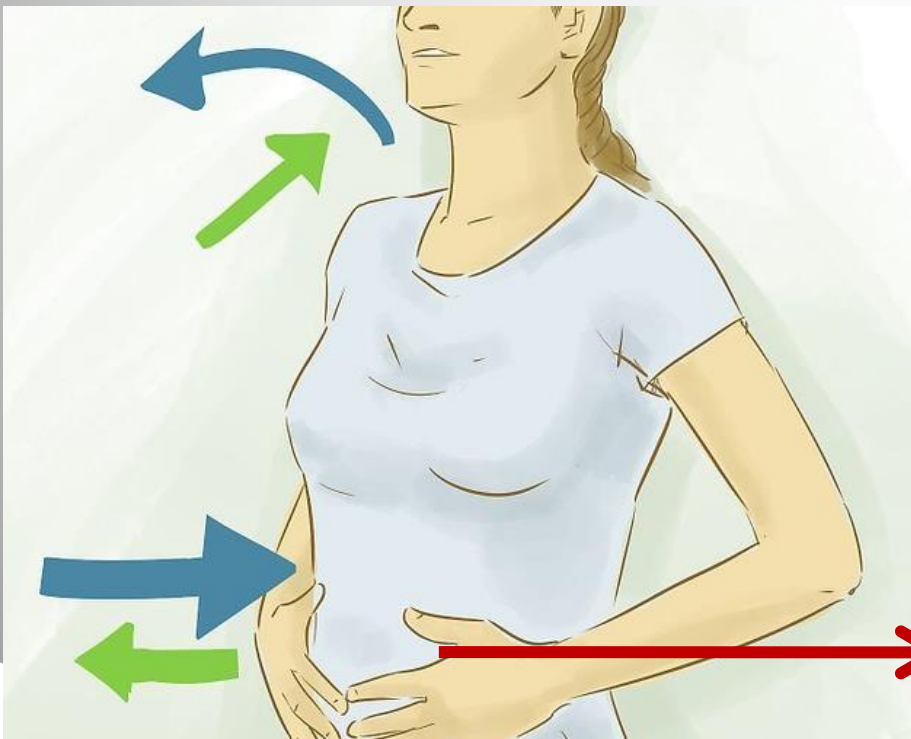
- ☐ limita el uso de la voz en situaciones de estrés o agotamiento nervioso
- ☐ evita las discusiones animadas
- ☐ no ejerzas el control de la disciplina de los niños con la voz
- ☐ no hables si estás llorando o a punto de hacerlo
- ☐ no utilices ropa demasiado ajustada en el cuello
- ☐ cubre el cuello con un pañuelo cuando haga frío

**PREPARA TU MUSCULATURA Y  
CALIENTA LA VOZ ANTES DE TU JORNADA LABORAL**

**PARA QUE LA LARINGE FUNCIONE CON ELASTICIDAD**

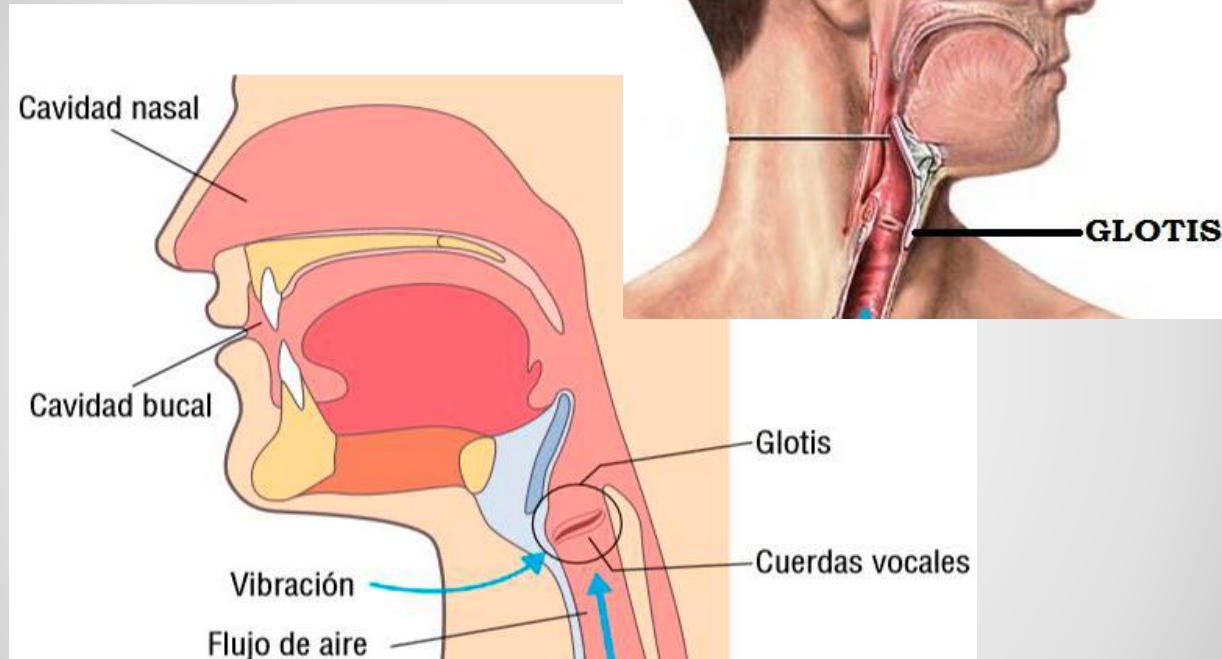
**LIBERAR TENSION DEL CUELLO**

**EXTRAPOLAR EL TRABAJO MUSCULAR**



**APOYO  
DIAFRAGMÁTICO**


# ¿POR QUÉ SE DESARROLLAN LAS DISFONÍAS?



## **MALA COORDINACIÓN FONORESPIRATORIA**



# RECOMENDACIONES

- ❑ toma aire antes de empezar a hablar  
(no hagas aspiraciones sonoras)
- ❑ no agotes el aire residual  **INGURGITACIÓN  
YUGULAR**
- ❑ aprovecha las pausas para reponer el aire
- ❑ no grites ni hables a un volumen demasiado alto
  - acércate al interlocutor
  - llama la atención con un silbido o chistando
- ❑ limita el uso de la voz durante procesos catarrales o de congestión nasal

**DURACIÓN-VOLUMEN SON INCOMPATIBLES!**

# ¿POR QUÉ SE DESARROLLAN LAS DISFONÍAS?

## VICIOS VOCALES

comportamientos traumáticos para las cuerdas vocales

**TOS BRUSCA**

**CARRASPEO**

**GOLPE GLOTIS**  
inicio brusco

**ESTORNUDOS ESTREPITOSOS**

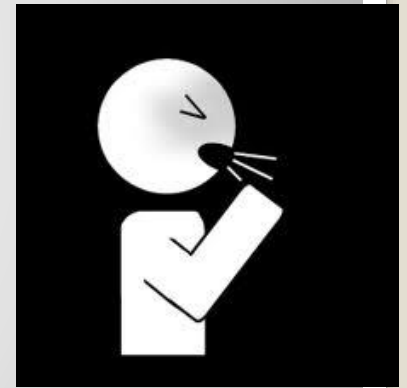
**GRITO DESGARRADOR**

**SUSURRO**

**CARCAJADAS BRUSCAS**

**IMITAR SONIDOS DE ANIMALES...**

**FRITO VOCAL**  
arrastrar la voz





# CONDICIONES INDISPENSABLES para el buen funcionamiento de la laringe:

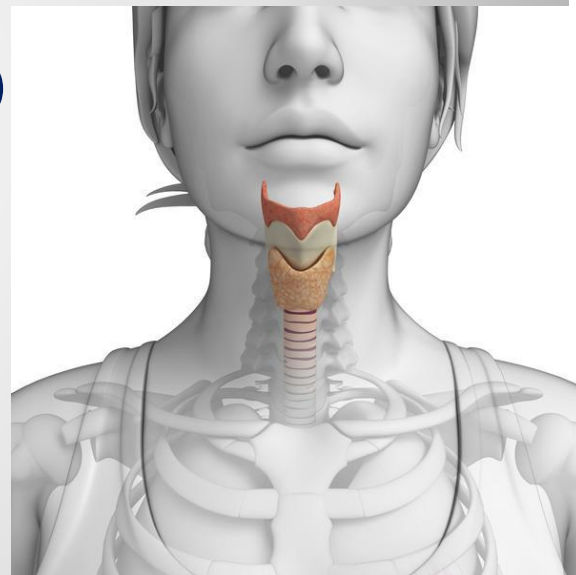
## HIDRATACION

MUCOSA HIDRATADA Y ESPONJOSA  
(menos resistencia-menos esfuerzo)



## ELASTICIDAD

FLEXIBILIDAD DEL SISTEMA FONATORIO  
("sensación de bloqueo")



# HIDRATACIÓN

## 10 REGLAS BÁSICAS DE HIDRATACIÓN

- 1- procurar la **RESPIRACIÓN NASAL** (diurna y nocturna).
- 2- procurar una buena **HIDRATACIÓN SISTÉMICA:**  
reponer constantemente la hidratación con agua  
(2,5 litros de agua diarios).
- 3- procurar una buena **HIDRATACIÓN SUPERFICIAL:**  
hidratar el tracto respiratorio con vapor caliente.



- 4- no sustituir el agua por un caramelo.**
- 5- evitar tomar caramelos y chicles de menta, mentol....**
- 6- no abusar de la cafeína ni de la teína.**
- 7- evita tomar alimentos muy salados.**

**8- evita los fármacos que deshidratan las mucosas (diuréticos, antihistamínicos, antihipertensivos, ansiolíticos, etc.....).**

**9- puedes reforzar la mucosa laríngea con vitamina A antes del inicio del curso escolar.**

**10- ventila los espacios, usa humidificadores o pulveriza con agua el ambiente.**

**¿POR QUÉ SE DESARROLLAN LAS DISFONÍAS?**

# **ABUSO VOCAL**

## **ECONOMIZA TU VOZ**

- ✓ alterna explicaciones teóricas con trabajo práctico
- ✓ plantea a un "alumno ayudante" que lea el tema en voz alta
- ✓ usa **SISTEMAS DE AMPLIFICACIÓN DE VOZ**
- ✓ no compitas con el ruido ambiental



# **ABUSO VOCAL**

**FONACIÓN MÁXIMA  
SEGUIDA**



**90 min.**

**DESCANSO VOCAL**



**10 min.**

**FONACIÓN MÁXIMA  
DIARIA**



**5 h.**

**NUNCA REPOSO VOCAL ABSOLUTO  
(sin prescripción médica)**

## RECOMENDACIONES FINALES:

### DISFONÍA PUNTUAL

"CURA DE HIDRATACIÓN"

+

"REPOSO VOCAL RELATIVO"

ATENCIÓN  
PRIMARIA

### DISFONÍAS RECURRENTE

ORL

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

TRATAMIENTO QUIRÚRGICO

TRATAMIENTO REHABILITADOR

LOGOPEDA

**“La voz es la pluma del educador: al pronunciarla, escribe en la mente y el corazón de sus alumnos”**

**GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN**