



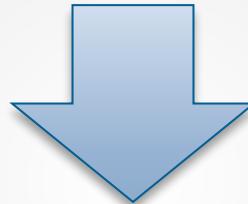
# **PREVENCIÓN DE PATOLOGÍAS DE LA VOZ EN DOCENTES**

**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

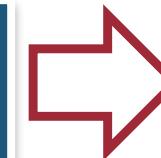
MÉDICOS

**DOCENTES**



**+ RIESGO VOCAL**

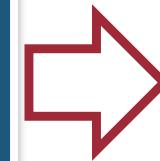
**MUCHAS HORAS DE USO VOZ  
PROYECTADA**



**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**

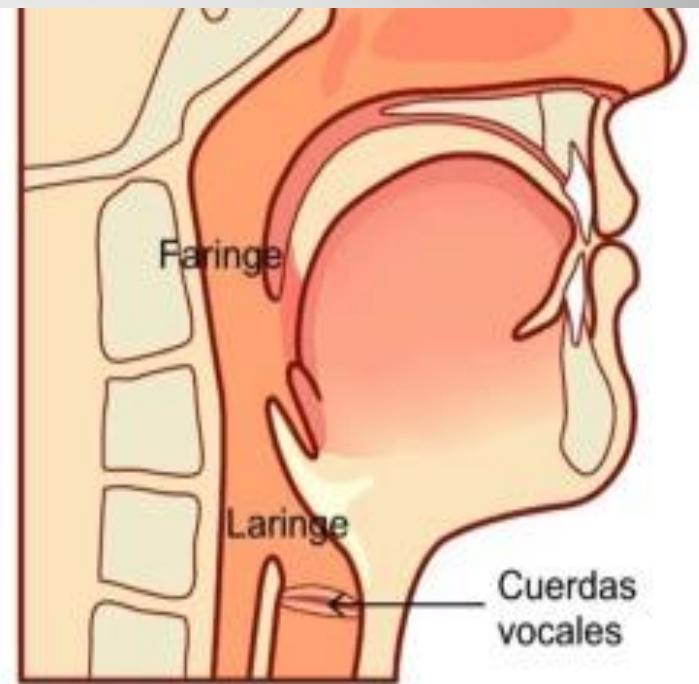
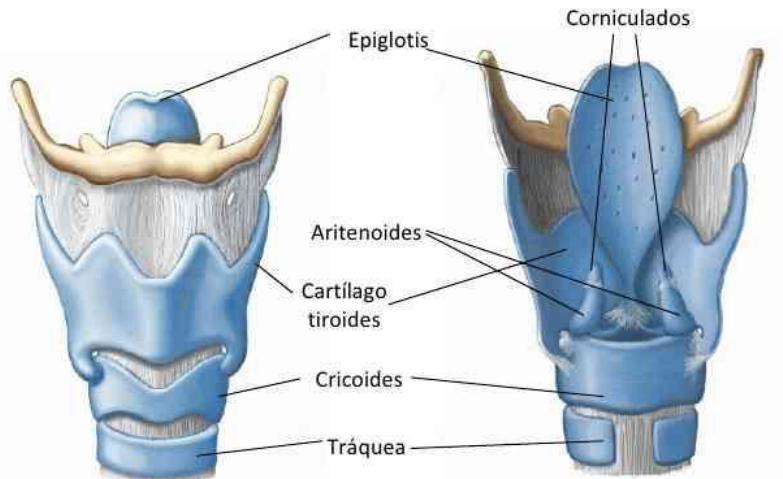


**PLIEGUES VOCALES**

**MÚSCULO ELÁSTICO+MUCOSA**

# LAS CUERDAS VOCALES

## CARTÍLAGOS



© Classe Qsl - V. Barceló

## PERPENDICULARES AL EJE LARÍNGEO

(por detrás de la “nuez de Adán”)

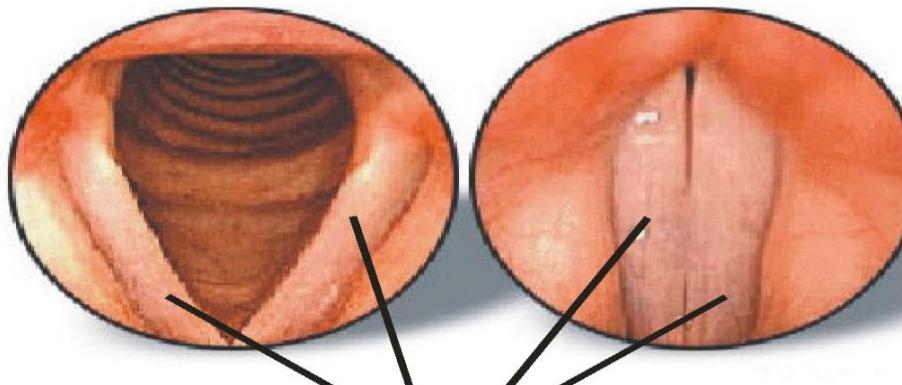
# LAS CUERDAS VOCALES

ABIERTAS



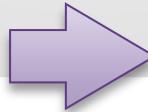
RESPIRACIÓN

**La ringle Normal**



Cuerdas Vocales Verdaderas

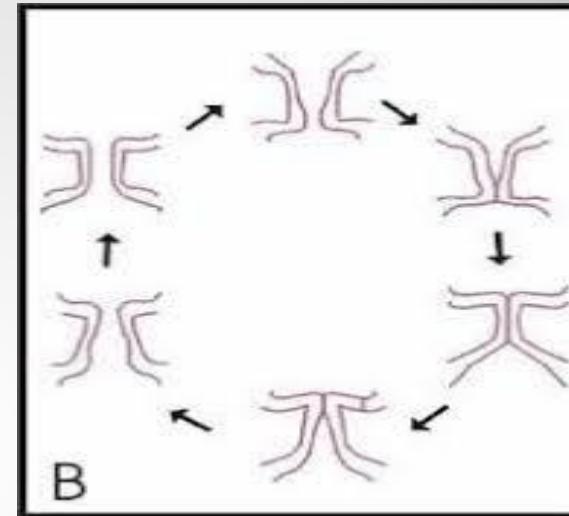
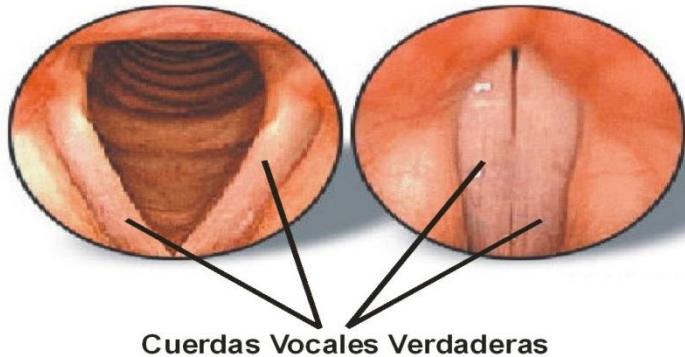
CERRADAS



FONACIÓN

# LAS CUERDAS VOCALES

Laringe Normal

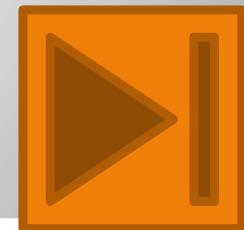


**MOVIMIENTO  
ONDULATORIO**

**CUERDAS VOCALES SANAS**

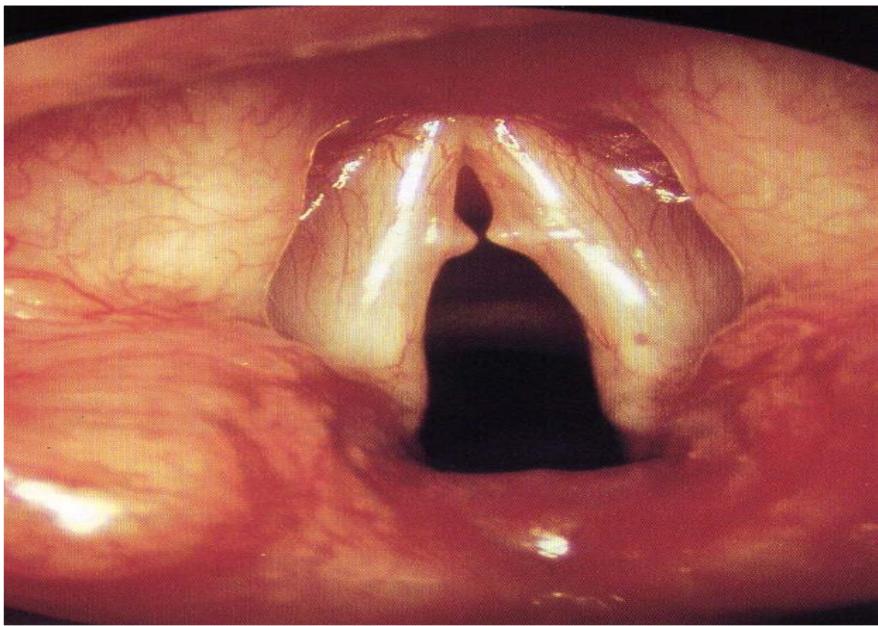


**CIERRE COMPLETO**



# PATOLOGÍAS VOCALES MÁS COMUNES

## NÓDULOS KISSING

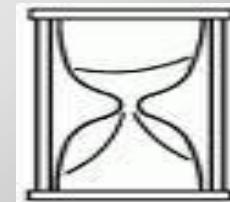


ENGROSAMIENTO DE LA MUCOSA

CASI SIEMPRE BILATERALES

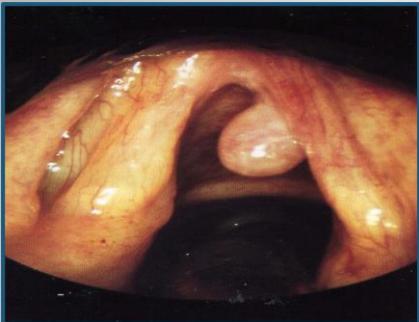
MÁS FRECUENTE EN MUJERES

defecto de cierre en reloj de arena

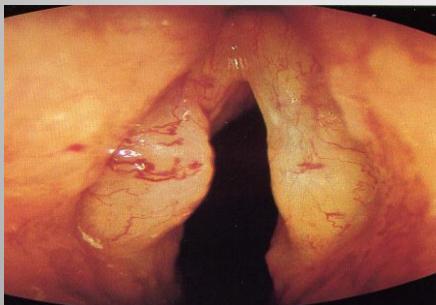


disfonía por escape de aire-VOZ SOPLADA

# 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

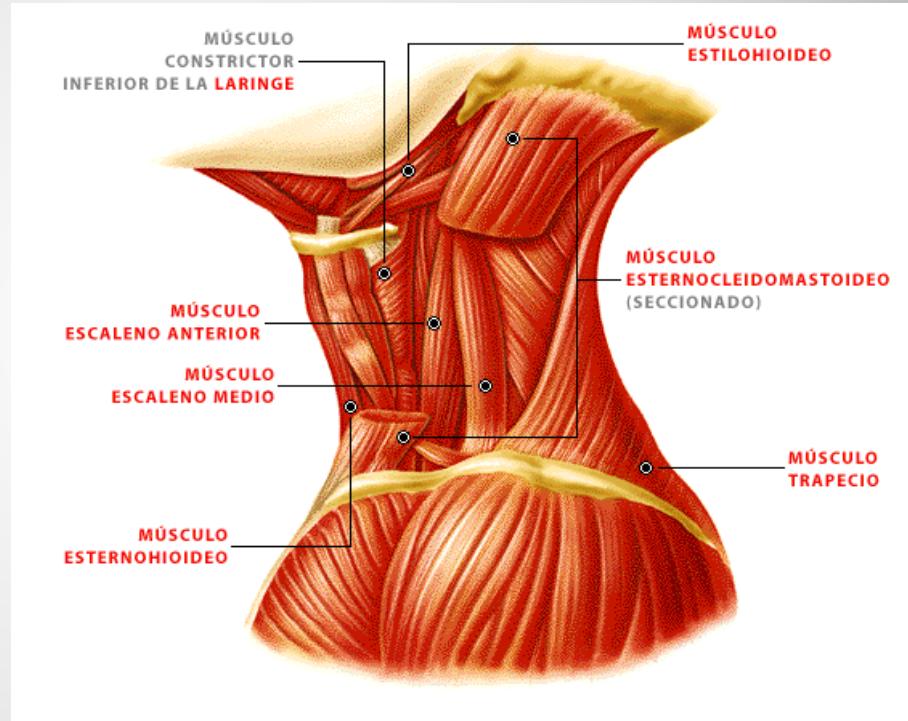
5

## 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?

CAUSA ← DISFONÍAS → CONSECUENCIA

EXCESO DE TENSIÓN MUSCULAR

FALTA DE FLEXIBILIDAD



SENSACIÓN DE “BLOQUEO”

# **RECOMENDACIONES**

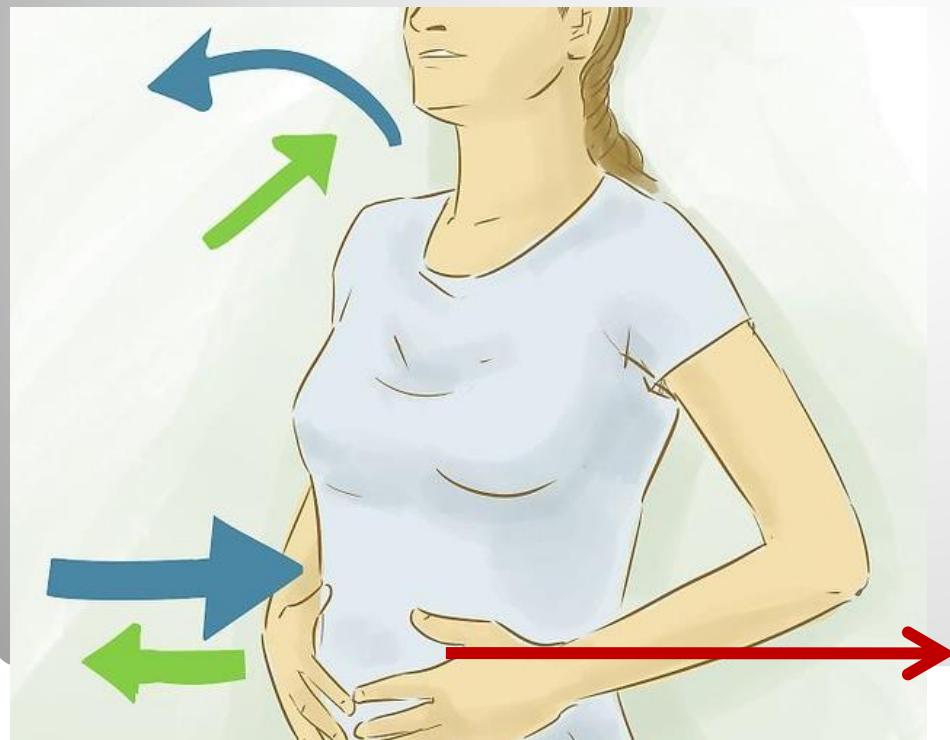
- limita el uso de la voz en situaciones de estrés o agotamiento nervioso**
- evita las discusiones animadas**
- no ejerzas el control de la disciplina de los niños con la voz**
- no hables si estás llorando o a punto de hacerlo**
- no utilices ropa demasiado ajustada en el cuello**
- cubre el cuello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

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

**PARA QUE LA LARINGE FUNCIONE CON ELASTICIDAD**

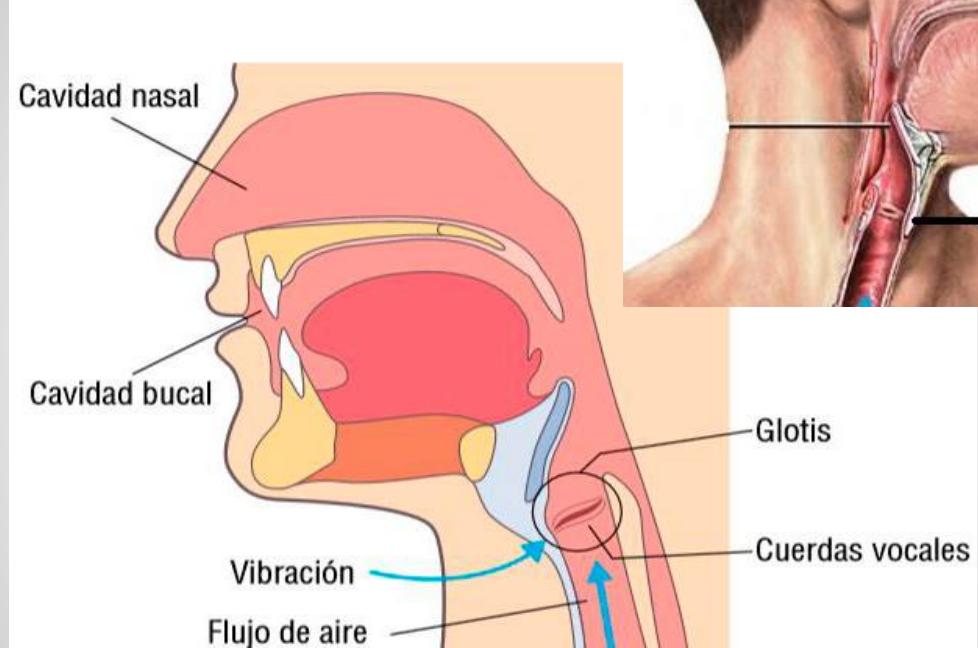
**LIBERAR TENSIÓN DEL CUELLO**

**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

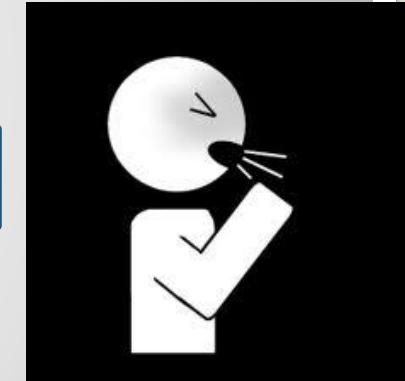
comportamientos traumáticos para las cuerdas vocales

**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 RECURRENTES**

**TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO**

**TRATAMIENTO QUIRÚRGICO**

**TRATAMIENTO REHABILITADOR**

**ORL**

**LOGOPEDA**

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

**GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN**