

USO DA VOZ DE MANEIRA CONTINUADA

PREVENCIÓN DE LESIÓNS DERIVADAS DUN SOBRESFORZO DA VOZ

As patoloxías vocais son habituais en profesións que utilizan a voz de forma habitual e continuada, como por exemplo, locutores, profesores, cantantes, avogados, guías turísticos ou teleoperadores. Ao conxunto de posibles patoloxías vocais (pólipos, nódulos, quistes e outras patoloxías) denominarémolas **disfonías**.

Síntomas das disfonías

Síntomas iniciais

- Secura, proído
- Cansazo vocal
- Esforzo a falar
- Episodios de rouquén

Síntomas en estados avanzados

- Voz rouca
- Dificultade para alcanzar tons agudos
- Afonía crónica
- Tose e carraspeira



Factores que desencadean as disfonías

Podemos distinguir entre factores que orixinan a aparición das disfonías e factores que favorecen as disfonías:

Factores que orixinan as disfonías

A aparición das disfonías asóciase cun **mal uso ou abuso vocal**:

- Carraspear
- Falar con intensidade alta
- Gritar
- Falar sen parar



Factores que favorecen as disfonías

Existen unha serie de factores ambientais e individuais que favorecen a aparición das disfonías, como son:

Factores individuais:

- falta de hidratación
- obesidade
- alcol, tabaco
- síndrome premenstrual
- cadros de hipoacusia (xordeira)

Factores ambientais:

- secura ambiental
- cambios bruscos de temperatura
- contaminación acústica (ruído de fondo elevado)
- determinadas emanacións tóxicas

Medidas preventivas de hixiene vocal

Existen unha serie de medidas **xerais** de hixiene vocal. Entre elas, as principais son:

- Tentar falar a distancia próxima.
- Evitar falar durante a realización de esforzo físico.
- Evitar situacións que produzan rixidez muscular do pescozo.
- Coidar a postura: unha postura incorrecta produce dificultades respiratorias, alteración no sistema vibratorio e nas cavidades de resonancia.
- Evitar o sedentarismo e a perda de elasticidade.
- Evitar o alcol e o tabaco.
- Correcta hixiene do sono.
- Coidar o grao de humidade e temperatura, evitando cambios bruscos de temperatura.
- Evitar ambientes ruidosos ou con acústica defectuosa.



USO DA VOZ DE MANEIRA CONTINUADA

A **alimentación** tamén inflúe nunha boa hixiene vocal:

- Beber líquidos tépedos (nin moi fríos nin moi quentes) de forma frecuente, principalmente auga ou zumes.
- Evitar un exceso de inxestión calórica.
- Comer amodo.
- Realizar unha boa mastigación.
- Seguir unha dieta:
 - Abundante en fibra, posto que prevén forzar a musculatura esfinteriana asociada á fonación
 - Rica en alimentos que facilitan un maior estado de relaxación, posto que as súas dixestións son lixeiras (froitas, verduras, cereais)
 - Reducir o consumo de alimentos de dixestión pesada, como carnes ou doces
 - Evitar os alimentos excitantes, como as comidas picantes, o alcol ou o tabaco
 - En caso de conxestión, evitar o consumo de lácteos, azucre, ovos e cereais ricos en glute



Finalmente, existen toda unha serie de técnicas dirixidas á educación da voz. Entre os principais consellos que se desprenden destas técnicas destacan:

- Evitar falar inspirando demasiado aire.
- Evitar falar con insuficiente toma de aire.
- Evitar quedar sen aire na metade da frase.
- Evitar falar con aire residual.
- Respectar as pausas entre frases.
- Evitar voz monótona, xa que fixa o sistema larínxeo e aumenta as tensións musculares.
- Evitar aumentar a intensidade realizando unha hipertensión da larinxe (berrar co pescozo).
- Evitar carraspear.
- Evitar pescozos de camisa axustados.
- Controlar o nivel e a intensidade da voz para emitir un son uniforme, sen vacilación nin tremor.
- Procurar que a emisión de voz sexa o máis anterior posible dentro da cavidade bucal.
- Non falar coa boca ocupada ou con próteses mal adaptadas.



Con todo, a mellor forma de adquirir de forma correcta estes hábitos é asistindo a cursos específicos de exercicios de fonación, de articulación, de coordinación fonorespiratoria, rexistros vocais..., entre outros.