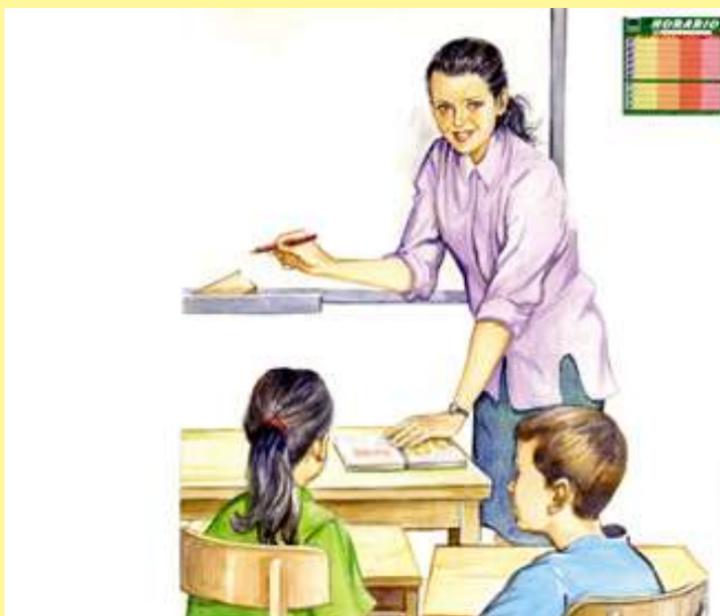


ACHS

Prevención de Daño a la Voz



Por un trabajo sano y seguro



Prevención de Daño a la Voz

Preparado por:
Jaime Muñoz R.
Pedro Poza V.
Luis Salas O.

Introducción

El hombre desde sus ancestros ha vivido en comunidades, haciendo de la comunicación oral, la condición fundamental que le permite crecer y desarrollarse. En efecto, con el nacimiento del hombre, nace también el sonido de la voz, primitiva, como un murmullo inarticulado que sólo muestra instinto y que le sirve para expresar sus necesidades vivenciales y sus emociones: hambre, sed, alegría, tristeza.

El hombre primitivo ante la necesidad imperiosa de vivir en sociedad hace que reconozca lugares comunes para identificarlos más tarde con algún sonido gutural, siempre igual, que dio lugar con el tiempo a la palabra.

De esta manera, nace la Comunicación Oral, que fue la primera forma de entendimiento del hombre y para el hombre en su vida gregaria, haciendo de su voz un instrumento, útil, grato, armónico y manejable con el cual expresa sus ideas, emociones y sentimientos inherentes a la complejidad del pensamiento humano.

En el medio laboral el lenguaje facilita el intercambio de conocimientos y experiencias, siendo la voz la condición imprescindible en todo proceso de enseñanza y aprendizaje. Este uso permanente de la voz que requiere de múltiples acomodaciones y un óptimo rendimiento, determina la conducta vocal que sometida a variados abusos vocales desencadenan enfermedades de la voz.

En relación a esto último y frente a una enfermedad vocal ya declarada, la medicina presenta la alternativa rehabilitadora. Pero cuando se trata de una población amplia de personas expuestas al riesgo de generar alguna alteración o que por su trabajo han desarrollado un trastorno vocal incipiente, la opción es proporcionar un programa preventivo.

Lenguaje y comunicación

A través de las diferentes culturas el hombre ha logrado comunicarse de las más variadas formas (comunicación gestual, sistema morse, lenguaje escrito, etc.), siendo el lenguaje oral el más relevante de todos.

La comunicación oral, a través del lenguaje, representa una gran evolución para la especie humana en que basado en un sistema convencional de signos, el hombre expresa y representa ideas que le permiten relacionarse en forma trascendente con sus semejantes.

De esta manera, la comunicación es el proceso mediante el cual dos o más personas, se ponen en contacto y se relacionan entre sí para transmitirse algo. Es la capacidad de dar a entender al otro exactamente lo que se quiere decir.

Elementos que participan en la comunicación

Esquemáticamente el proceso de comunicación lo podemos representar de la siguiente manera:



El EMISOR es quien estructura el mensaje; el emisor es siempre impulsado por un objetivo o intención cuando se dirige al RECEPTOR, ya sea influir en una actitud o transmitirle un contenido intelectual.

El RECEPTOR es aquel a quien va dirigido el mensaje y tiene la capacidad de recibirlo y comprenderlo.

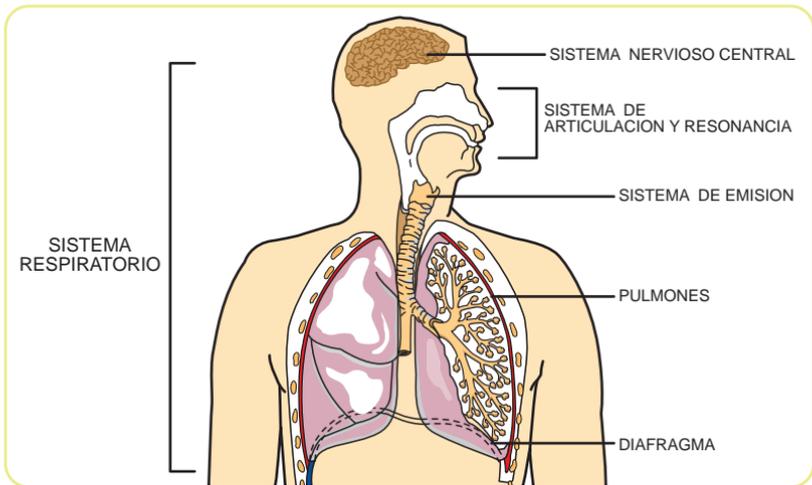
El MENSAJE es todo lo transmitido por el emisor y que el receptor ha recibido y entendido.

La comunicación puede alterarse en cualquiera de sus elementos. A nosotros nos interesan las alteraciones que se producen en el emisor, en quien subyace el fenómeno que nos preocupa: la voz. Debemos señalar, además, que la comunicación es un proceso dinámico en el cual el emisor y el receptor pueden naturalmente alternar sus roles y enriquecer el acto comunicativo.

Producción de la voz

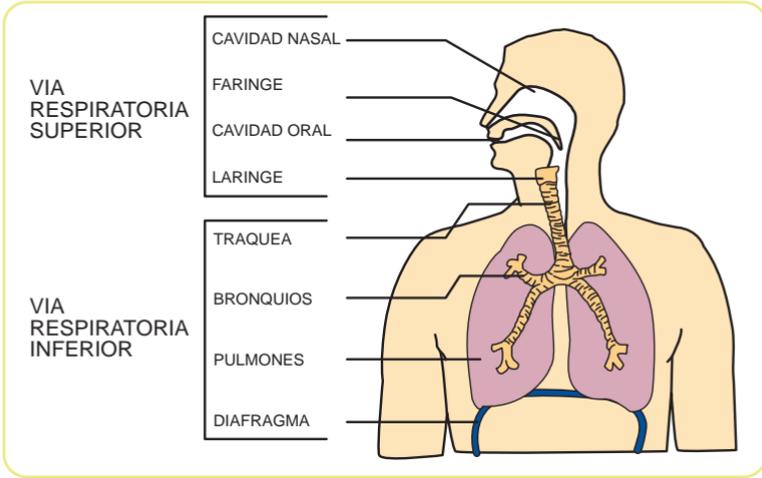
La voz, en su sentido más amplio, corresponde a la emisión de sonidos que sirven para comunicar a una persona con el mundo que la rodea.

En el mecanismo de emisión vocal participan un gran número de órganos y sistemas, los que al actuar en conjunto dan origen a la voz.



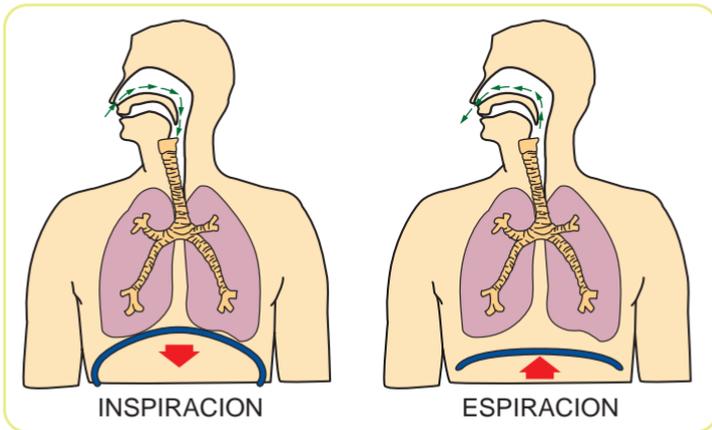
Sistema respiratorio

Se divide en vía respiratoria superior (nariz, boca, faringe, laringe) y vía respiratoria inferior (tráquea, bronquios, pulmones).



La vía superior tiene la función de permitir el paso del aire hacia y desde los pulmones, calentar, humedecer y limpiar el aire reteniendo las sustancias que pudieran ser nocivas para la mucosa respiratoria. La vía inferior participa en el proceso de intercambio gaseoso.

La respiración se verifica por dos movimientos. La inspiración o entrada del aire a los pulmones y la espiración o salida del aire desde los pulmones al exterior.



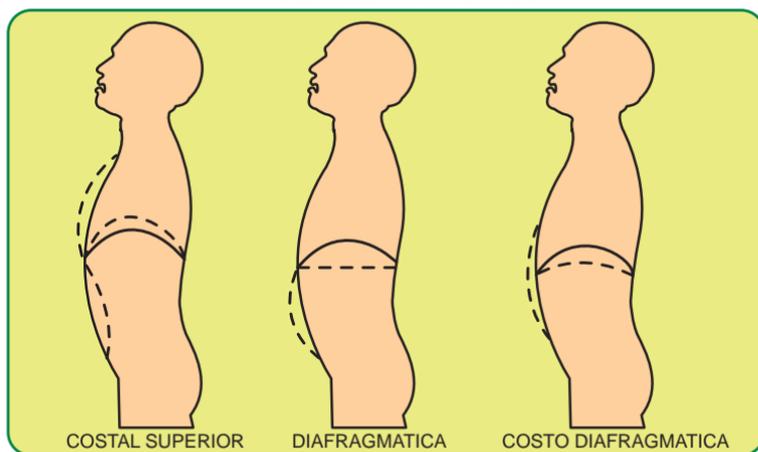
LA INSPIRACION debe ser siempre nasal, ya sea que estemos en reposo o hablando. Cuando una persona canta, en un determinado momento existe una mayor necesidad de aire por lo que puede alternarse la respiración nasal con la bucal.

La ventaja que presenta la respiración nasal respecto de la respiración bucal es que el aire es filtrado, temperado y humidificado, con lo cual no afecta a la laringe en su entrada a los pulmones.

El aire espirado es indispensable para la emisión vocal, ya que al llegar a la laringe y pasar por entre las cuerdas vocales, determina la producción del sonido.

Considerando los aspectos señalados precedentemente resulta importante conocer y utilizar un buen tipo respiratorio.

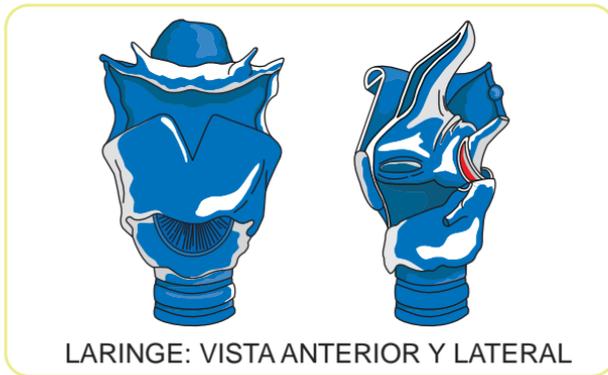
TIPOS RESPIRATORIOS



La manera más adecuada de respirar para los efectos del habla es aquella que obtiene mayor provecho de la acción de los músculos diafragma, intercostales y abdominales, es decir, utilizando el tipo respiratorio COSTO - DIAFRAGMATICA. Este tipo respiratorio proporciona una mayor cantidad de aire a los pulmones y por lo tanto un mayor flujo aéreo en la espiración; además deja libre de trabajo y tensiones a la zona alta del tórax, especialmente al cuello, permitiendo una salida de aire tranquila y dejando a la laringe libre para cumplir su función vocal.

Sistema emisor

La laringe es el órgano esencial en la emisión del sonido. Posee un esqueleto cartilagenoso y aloja en su interior a las cuerdas vocales.



Las cuerdas vocales están dispuestas horizontalmente y se abren para dejar pasar el aire durante la respiración.

En la fonación se juntan y separan rápidamente por la presión del aire espirado y a la acción estimuladora de los nervios que controlan los músculos laríngeos.

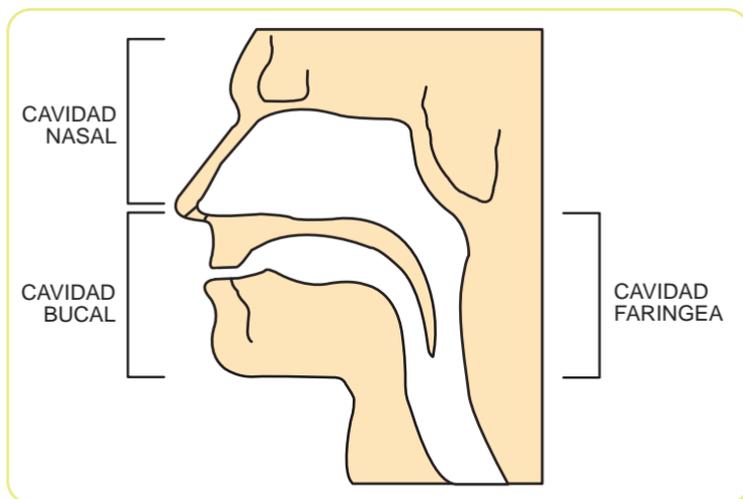
Disposición de las cuerdas vocales en diferentes situaciones



Sistema de resonancia

Los resonadores son cavidades intercomunicadas entre sí, cuya función es amplificar y modificar el sonido laríngeo, dándole características individuales a la voz, el timbre.

Las cavidades de resonancia están constituidas por la nariz, boca y la faringe.



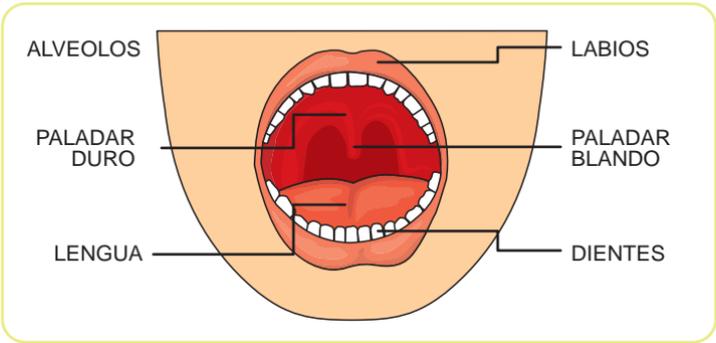
Nuestra voz depende esencialmente de la acción equilibrada y armónica del órgano emisor y las cavidades de resonancia.

Sistema de articulación

Los órganos de articulación permiten transformar el sonido laríngeo en las unidades más simples de la expresión oral, los fonemas, dando origen al habla.

La cavidad bucal está formada por una bóveda inmóvil formada por los dientes y sus alvéolos, y por el paladar duro que son órganos pasivos de la articulación.

Por otra parte, la componen estructuras móviles como los labios, lengua y el velo del paladar, que son órganos activos en la articulación.



La lengua es el órgano articulador más importante, ya que por su estructura puede efectuar movimientos rápidos y flexibles, adoptando diferentes disposiciones al ponerse en contacto con cualquier otro punto de la cavidad bucal, para producir los fonemas.

En nuestro idioma distinguimos fonemas vocales y consonantes.

Las vocales se producen sin que el aire encuentre obstáculos en su salida. Se diferencian fundamentalmente en la abertura bucal.

En los fonemas consonantes, en cambio, el sonido laríngeo encuentra obstáculos en su salida.

De acuerdo a un criterio anatómico, los fonemas consonantes se clasifican de la siguiente manera:

FONEMAS	CRITERIO ANATOMICO
B - P - M	BILABIAL
F	LABIO DENTAL
S - D - T	POST DENTAL
N - R - RR	ALVEOLAR
L - LL - Ñ - CH	ALVEOLAR
K - G - J	VELAR

Sistema nervioso

Todos los sistemas descritos anteriormente no están ajenos a la compleja influencia del sistema nervioso, que a través de sus comandos centrales y redes periféricas regula aspectos como el tonismo corporal, el ciclo respiratorio, la movilidad de las cuerdas vocales, el ajuste de los resonadores, la variación del movimiento articulatorio y la retroalimentación auditiva.

Es el sentido de la audición a través del órgano auditivo y conexiones con el cerebro, el que regula nuestra voz en términos de captación del sonido, identificación, comprensión y reproducción. De hecho, la voz reproduce lo que el oído capta, y por lo tanto, para un mayor ajuste de ella es esencial la indemnidad auditiva.

En resumen

El aire espirado al pasar por la laringe produce la vibración de las cuerdas vocales provocándose un sonido. Este sonido es amplificado en las cavidades de resonancia y posteriormente es articulado en las distintas porciones anatómicas de la cavidad bucal dando origen a fonemas y palabras, llegando finalmente a estructurar frases y oraciones que representan las ideas y conceptos que se quieren comunicar.

Impostación de la voz

Podemos considerar como la aplicación conjugada de técnicas dirigidas a lograr que la voz resulte agradable, higiénica y adecuada a la persona.

La mejor técnica vocal es:

AQUELLA EN QUE LA VOZ LOGRA
UNA MAXIMA EFECTIVIDAD CON UN
MINIMO DE ESFUERZO POR PARTE
DEL HABLANTE.

EVITE EL MAL USO Y LOS ABUSOS VOCALES, son los causantes principales de las alteraciones de la voz. Por esto NO DEBE:

- Hablar en ambientes excesivamente ruidosos
- Gritar en forma permanente
- Hablar en un tono que no corresponda
- Carraspear o toser al hablar
- Cambiar repentinamente de temperatura
- Consumir alcohol en forma excesiva
- Fumar
- Hablar mientras efectúa trabajo muscular fuerte

IMPORTANTE

Lo fundamental de una buena técnica vocal consiste en:

- Adoptar posturas no tensionales
- Al respirar no elevar los hombros
- Usar los tipos de respiración diafragmática y costo diafragmática.
- Emitir una fonación suave
- Sentir la voz en la zona de la boca y los labios
- Articular claramente
- Regular la velocidad del habla
- Visitar a un médico cuando presente alteraciones de la voz tales como:
 - Dolor de garganta
 - Variación del tono
 - Pérdida parcial o total de la voz

