

1 ¿QUE ES LA DISFONÍA?

La disfonía es una alteración de la voz que perturba la comunicación. En contraste, la afonía es una pérdida total de la voz que puede ser transitoria o permanente.

La disfonía se manifiesta como cansancio intermitente de la voz, cambios en su calidad después de un corto uso, problemas en proyectar su volumen, gran esfuerzo al hablar, voz temblorosa y ronquera entre otros.

Puede ser percibida tanto por la persona, como por el entorno.

2 ¿POR QUÉ OCURREN LAS DISFONÍAS?

Los factores de riesgo que pueden alterar la voz y producir disfonía, pueden estar en ti mismo o en tu ambiente. **¡Todos podemos contribuir a su control!** e incluso a su eliminación.

a FACTORES INDIVIDUALES:

- ▶ **Consumo** de tabaco.
- ▶ **Exposición** a estrés.
- ▶ **Factores** emocionales y fatiga.
- ▶ **Posturas inadecuadas** (La posición al hablar debe ser confortable, erguida y simétrica, y sin realizar fuerza con el cuello o los músculos de la cara).
- ▶ **Tratamiento** inadecuado de signos tempranos.

b FACTORES AMBIENTALES:

- ▶ **Carga** vocal prolongada.
- ▶ **Distribución física** del espacio de trabajo (Relación espacio/nº de alumnos).
- ▶ **Ruido** ambiente.
- ▶ **Pobre** acústica de la sala (mucho eco).
- ▶ **Baja** humedad del aire.

3 SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES

- ▶ No **forces** la voz cuando estés pasando por procesos infecciosos y/o inflamatorios.
- ▶ **Realiza** pausas vocales breves durante la jornada laboral.
- ▶ **Evita** hablar en ambientes excesivamente ruidosos por largo tiempo.
- ▶ **Evita** los cambios bruscos de temperatura ambiental y de los alimentos.
- ▶ **Evita** cantar sin la técnica vocal adecuada.
- ▶ **Evita** gritar.
- ▶ **Evita** carraspear constantemente.
- ▶ **Bebe** al menos 2 litros de agua al día.
- ▶ **Disminuye** el consumo de café, té y mate. Estos deshidratan e irritan los tejidos implicados en la producción de la voz.

En caso de cambios vocales que duren más de una semana, **consulta** a un médico a la brevedad.

4 EN CASO DE DISFONÍA

- ▶ **Infórmale** a tu jefatura.
- ▶ **Asiste** a la agencia **ACHS** correspondiente.

Es el equipo médico el encargado de relacionar los factores de riesgo y las dificultades específicas de la persona que consulta y con ello se calificará si la disfonía es de origen laboral.





ATENCIÓN DOCENTE

**¿CÓMO CUIDAS
TU VOZ?**

