

La Voz, un instrumento sin repuesto

Reflexiones y aportes para una salud vocal docente posible

Pastor Alicia Alejandra, IFDC VM/ apastor.musica@ifdcvm.edu.ar

Noroña Juan Ignacio, IFDC VM/ jnorona.musica@ifdcvm.edu.ar

Palabras clave: *Voz del docente, salud vocal, técnica vocal, disfunciones fonatorias, higiene vocal.*

Resumen

El uso de la voz como medio de comunicación, es utilizado por el ser humano de forma natural, a partir de la imitación y de las posibilidades vocálicas propias a través del habla y del canto que es posible mantener saludable a través del tiempo. La voz es un instrumento único que no tiene repuesto, es un conjunto de sonidos producidos con la intervención de las cuerdas vocales es decir que, fonar es emitir sonido vocálico, motivo por el cual es necesario que los docentes no sólo la conozcamos en profundidad, sino que también, llevemos a la práctica los principios de la técnica vocal para voz hablada con el objetivo de producir una fonación correcta y desarrollar hábitos vocales saludables.

Para adentrarnos en el tema, en el caso de la voz humana, ésta responde al conjunto de sonidos que se producen gracias a la interacción de varios aparatos que involucran la coordinación de los órganos de la respiración, de la fonación, de la articulación y resonadores.

Para los docentes poseer una voz sana significa no solo que tengan cuerdas vocales saludables sino también, la posibilidad de detectar a tiempo afecciones vocales que pueden dejar secuelas en su voz.

En pocas palabras, este artículo se enfoca en la salud de voz del docente en general porque es una herramienta tan necesaria como irremplazable.

“Somos el lugar donde habita el único instrumento musical que no creó el hombre: la voz”

Francisco I

Introducción

La importancia de la voz

La Sociedad Argentina de la Voz forma parte de la celebración mundial del día de la voz porque la importancia de la voz y su cuidado no es una temática que pase desapercibida en nuestro país ni el mundo.

El pasado 16 de abril se conmemoró el **Día Mundial de la Voz** y como todos los años desde 1999 de la mano de la Federación de Sociedades de Otorrinolaringología, día en el que distintos profesionales y referentes del manejo y de la salud vocal en el mundo, organizaron charlas y conversatorios sobre la voz desde diferentes puntos de vista según las disciplinas que ejercen a diario como los Cantantes Profesionales y Amateurs, Fonoaudiólogos, Otorrinolaringólogos, Vocólogos y Pedagogos especialistas en lo Vocal con el objetivo de fomentar la conciencia pública sobre la importancia de la voz y la necesidad de cuidar la salud vocal

Desde que se comenzaron campañas de concientización sobre el uso de la voz se han llevado adelante en muchos países, investigaciones y publicaciones de artículos que trabajan la problemática vocal desde diferentes enfoques: unos en relación con la voz en general, otros respecto de su fisiología y funcionamiento, también sobre enfermedades y afecciones vocales en particular y posibles terapias de reeducación y recuperación.

¿La voz del docente es importante?

Puntualmente en profesiones como la docente se estudia extensamente el impacto en las cuerdas vocales del mal uso de la voz al hablar y cantar.

En nuestro país, producir conocimiento estadístico sobre este tema no es tarea fácil ya que se han llevado a cabo muchos estudios sobre la voz del docente, pero, ninguno comparativo que abarque todos los niveles educativos y provincias. Algunos son muy generales y otros muy específicos correspondientes, por ejemplo, a una institución o en una determinada ciudad de alguna provincia argentina.

Cabe destacar que no existen publicaciones de acceso libre, al menos ningún estudio de carácter estadístico general sobre los problemas vocales de los docentes como resultado de su trabajo diario en las aulas, acompañado por los respectivos porcentajes de licencias ni en el contexto de la provincia de San Luis ni en Argentina. Sería de gran utilidad y facilitaría mucho por ejemplo, un trabajo futuro comparativo entre los índices de ausencia por disfunciones fonatorias y su disminución luego de capacitarse en el correcto manejo de la voz.

Pero sí se han hecho estudios de esta naturaleza, es decir investigaciones cuantitativas, en otros países de Latinoamérica y Europa. Estos describen la relación directa que existe entre el mal uso de la voz en el aula y la altísima tasa de licencias por problemas fonatorios que hay en todos los niveles educativos.

Analizando el plano nacional, en el Decreto Nro. 658/1996 del Poder Ejecutivo Nacional Argentino (P.E.N) del 27/6/1996 se publica el listado de Enfermedades Profesionales previsto en el artículo 6°, inciso 2, de la Ley N°24.557 sobre riesgos de trabajo, listado que identifica agentes de riesgo, enfermedades y actividades laborales que puedan generarlas.

La importancia de esta lista se debe a que la misma se elaboró con la participación de representantes de empleadores, trabajadores y organismos internacionales como la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo.

Es en este encuadre se encuentran las enfermedades de la voz, cuyo **agente es la sobrecarga del uso de la voz**, llamando agente por ser el causante de la enfermedad.

Hablar continuamente dentro y fuera de las aulas sin poder tomarse un descanso para hacer reposo vocal e hidratarse entre clase y clase, y sin conocimiento de como prevenirlas mediante el manejo de técnica vocal para hablar y mantener la voz saludable en el tiempo, da lugar a que estos desarrollen frecuentemente disfunciones fonatorias o algún tipo de enfermedades de la voz debido a la sobrecarga laboral en término de horas semanales.

Esta es la razón por la que deben estar al alcance del docente diversos cursos formativos y capacitaciones dictadas por especialistas de la voz respecto al manejo funcional correcto de la voz.

Por todo lo enunciado hasta aquí se considera de suma importancia recuperar y profundizar en relación cómo funciona y se produce la voz, higiene vocal y cuidados de la voz, disfunciones fonatorias comunes, el manejo correcto de la voz en general dentro y fuera del aula, reconocimiento del contexto sonoro escolar y de la contaminación sonora del ámbito escolar.

La voz por dentro: claves para conocer su funcionamiento.

“La voz es un instrumento indispensable para el ejercicio de la profesión, pero, no nos damos cuenta que, absolutamente todos los docentes, sin querer se convierten en profesionales de la voz sin embargo, para ello no reciben ningún tipo de preparación y lo que es peor se acostumbran a usar la voz de manera poco consciente”

(A. Nuñez Vicente y J. Nuño Pérez 1996)

A modo de introducción debemos saber que la voz tiene solamente un modo correcto de funcionar que resulta de respetar los mecanismos físicos y fisiológicos por medio de los cuales, producimos el sonido. Podemos visualizar a la voz como un instrumento musical de tres partes:

La primera es una *caja de resonancia (amplificadores del sonido)* que principalmente está en nuestra cabeza aunque, el resto de nuestro cuerpo también es considerado

como una gran caja de resonancia, similar al cuerpo de un instrumento musical al estar compuesto entre un 50 % y un 70 % de líquido.

Los espacios craneales que amplifican los sonidos producidos por las cuerdas vocales, llamados sonidos fundamentales, son los senos paranasales y frontales, órbitas oculares, pabellones auditivos, boca y huesos del cráneo que, involucran también a los órganos de la articulación (que articulan los sonidos del lenguaje) como el paladar duro, paladar blando o velo del paladar, lengua, labios, dientes, encías, úvula (campanilla).

La segunda es la laringe, es considerada como la generadora del sonido en el cuerpo humano y se ubica anatómicamente dentro del cuello. Es la zona que conecta la cabeza con el tronco y en su interior se alojan las cuerdas vocales, que cumplen un papel fundamental en la producción de la voz.

La tercera es el combustible o alimento de la voz, este es el aire contenido en los pulmones. Estos últimos están ubicados en el interior de la caja torácica siendo, protegidos por las costillas, siendo parte constitutiva del *aparato respiratorio* cuyos órganos internos involucrados son la nariz, faringe, tráquea, bronquios, pulmones y diafragma.

Podemos aseverar que la voz humana responde al conjunto de sonidos que se emiten gracias a la interacción y coordinación de tres aparatos diferentes compuestos por los órganos de la *respiración*, de la *fonación* y *resonador* que, en conjunto forman, el Aparato Fonatorio para producir un habla correcta y sana.

¿Cómo podemos reconocer si una voz está sana?

La voz es la herramienta central en la práctica docente y si funciona bien se producirá una transmisión efectiva de conocimientos sin poner en riesgo el bienestar del propio educador.

Podemos reconocer los indicadores de una voz sana que nos permitirá prevenir futuras complicaciones vocales. A continuación, se describen algunos de los principales signos que permiten identificar una voz funcional y saludable en el ejercicio profesional docente.

Algunos indicadores de una voz sana son los siguientes:

-Un tono vocal apropiado para la edad y el género del individuo: lo contrario es poseer una voz añorada o aflautada en personas adultas.

-La voz con buena intensidad de sonido: lo contrario es una voz muy pequeña de poca intensidad o demasiado grande sin control.

-Una voz libre de resonancias inadecuadas como puede ser: poseer sonidos nasales, soplados (evidencia de hiatus), sonidos golpeados (evidencia de golpe de glotis), sonidos rígidos, seseo (pronunciar todo con zeta), sonidos obstruidos por los dientes, labios y/o lengua (hablar con la boca semicerrada).

Cuando poseemos una voz sana podemos susurrar, elevar el volumen, suspirar, hablar muy suave o muy fuerte sin que nuestra voz de señales de quebrarse y sin hacer esfuerzos con la laringe y cuerdas vocales inadecuados.

Sin embargo, en la práctica cotidiana el docente en el transcurso de las clases se ve forzado a elevar cada vez más el volumen de la voz, toser y/o necesitar permanentemente carraspear que es aclarar la voz constantemente.

Es frecuente que, para el colectivo docente en los primeros días de la semana lunes y martes su voz se encuentre bien, el miércoles la voz les comienza a fallar pero, para el jueves y viernes se presentan verdaderas molestias y/o pérdida de voz. Esto se ha comprobado que tiene un desarrollo cíclico (Perelló 1980, 1984).

Voces que piden ayuda: indicios de afecciones vocales comunes en docentes

Una disfunción es un desajuste o alteración que afecta el funcionamiento normal de algo como una función orgánica o corporal. En el caso de la voz, una disfunción fonatoria puede ser tanto orgánica como corporal y la podemos detectar tempranamente a través de experimentar los siguientes síntomas:

- Tener una voz ronca persistente de manera crónica
- Que la voz que se nos quiebra repentinamente durante el habla o el canto
- No poder gritar o susurrar con normalidad
- Sufrir de resfríos, disfonías o congestiones crónicas que no se curan bien
- Tener la necesidad de toser y carraspear todo el tiempo
- Cuando se alcanza el agotamiento o cansancio vocal rápidamente en el tiempo
- Tener poca capacidad de aire al respirar

-Tener una voz temblorosa, destimbrada o cascada semejante a la voz de anciana/o

-Fonar con una voz opaca o velada. El sonido es como la voz del fumador

-Sentir una sensación de bloqueo en la laringe sin razón aparente

En cualquiera de estos casos es imprescindible visitar al ORL (otorrinolaringólogo) que es el “médico de la voz” y si es necesario éste, derivará al paciente al fonoaudiólogo que es el “terapeuta de la voz”.

Lo que la voz no resiste: factores que afectan su salud

La presencia de afecciones vocales se pone en evidencia al hablar o cantar porque los sonidos que emitimos son de deficiente calidad. Las emisiones deficientes más comunes pueden producirse por:

-Desequilibrio hormonal que produce en la mujer la masculinización de su voz y en el hombre, lo inverso.

-Trastornos tiroideos que genera una voz temblorosa y débil

-Problemas respiratorios producida por malos hábitos, generalmente por imitar a alguien que habla con voz nasal o por tener los cornetes de la nariz tapados al sufrir de sinusitis o alergias crónicas.

-Reflujo estomacal por aumento de los ácidos gástricos que producen inflamación en la laringe y en la mucosa de las cuerdas vocales, lo que provoca un mal funcionamiento de las cuerdas porque se ponen tensas al deshidratarse. Hasta puede haber una sensación de ahogo por la inflamación y tos crónica.

-Desgarros en las cuerdas vocales por realizar constantemente esfuerzos desproporcionados con la voz como gritar o hablar muy fuerte sobre el ruido del ambiente.

-Cuerdas Hipotónicas son las que tienen una tensión muscular muy débil debido al consumo frecuente de medicamentos como del tipo de antístamínicos (para la alergia), antidepresivos, neurolépticos (para dormir); diuréticos; antitusivos (para la tos) y aspirinas en grandes dosis y de manera crónica.

Cómo cuidar la voz al enseñar: introducción a la técnica vocal para la voz hablada

docente

La técnica vocal es un conjunto de *saberes prácticos o procedimientos* que permiten alcanzar el máximo rendimiento y belleza de la voz, con un mínimo esfuerzo.

Hablar con técnica vocal es esencial para preservar la salud de las cuerdas vocales; prevenir las disfunciones fonatorias y la fatiga vocal. Por lo tanto, si cuando ejercemos la docencia lo hacemos con una técnica vocal correcta, podremos garantizar a nuestra voz una larga vida útil. Como es sabido para cualquier disciplina, toda técnica necesita un método, un medio ordenado para llegar a un fin siguiendo un plan de forma sistemática y lógica. Podemos destacar una serie de pasos en una secuencia para tener el control voluntario de la respiración y de la fonación que incluye control de:

-La postura corporal al trabajar sentado y/o parado

-Respiración costo-diafragmática-abdominal que es la respiración baja con apoyo en el diafragma

-De los órganos articuladores: son los órganos que se encuentran dentro de la boca que nos permiten articular el habla.

-De los resonadores que son los que amplifican el sonido producido en las cuerdas vocales

-De la emisión vocal como resultado de las cuatro anteriores

Conozcamos la importancia de la Higiene Vocal.

Con el objetivo de mantener las cuerdas vocales sanas, es recomendable tener en cuenta las siguientes acciones tendientes a la salud:

-Evitar fumar porque el humo del cigarrillo además de tóxico y disminuye la capacidad de aire de la persona, deshidrata sus cuerdas vocales y éstas con el tiempo, se vuelven rígidas y su tono vocal se oscurece, se opaca y se hace más grave en las mujeres.

-No consumir alcohol, café, té ni mate en grandes cantidades y diariamente porque también son deshidratantes de las cuerdas vocales además de aumentar la acidez estomacal.

-Tratar de hablar suavemente y de no gritar, estando enfermo de anginas, faringitis o laringitis. No automedicarse ya que esto puede generar enfermedades mal curadas que se vuelven crónicas.

-Todos los días es necesario tomar mucha agua para hidratar todas las células del cuerpo y mantener en buen estado las cuerdas vocales.

- Consumir poca cantidad de gaseosas y aguas saborizadas ya que producen sed por el azúcar que contienen y producen hinchazón del abdomen.

-Cuidarse de los cambios bruscos de temperatura

-Aprender ejercicios sencillos de técnica vocal para preparar a las cuerdas vocales de manera consciente antes de las clases.

Algunos hábitos saludables en la escuela. Voz sana, aulas sanas.

“El origen de los trastornos vocales se pueden explicar a partir de tres conceptos clave: *el círculo vicioso del sobreesfuerzo vocal*, *los factores desencadenantes* (algunos procesos otorrinolaringológicos patológicos, factores psicológicos, debilitamiento) y *los factores favorecedores* (obligación socio-profesional de hablar, exposición al polvo, al aire acondicionado entre otros)” Le Huche (1994)

Como último punto importantes del presente artículo y a modo de recomendaciones indicamos varias situaciones que deberían ser tenidas en cuenta por los docentes durante las clases:

-Lo primero y principal es “desinstalar” la práctica del grito como recurso para llamar la atención de los alumnos.

-No hablar en exceso durante muchas horas al día dentro y fuera del aula sin períodos de descanso o reposo vocal, esto provoca fatiga laríngea.

-Cuidado al sobrecargar la voz al hablar o gritar sobre el ruido ambiental del aula que, no solo daña las cuerdas vocales, sino que, a largo plazo afecta psíquicamente al docente.

-Mantener siempre una postura correcta al trabajar sentado o parado para evitar la fatiga corporal

-Mantener la calma porque el nerviosismo se evidencia en la voz y altera el timbre normal de la voz.

-Hablar siempre con una dicción correcta pronunciando bien las palabras y emitir el sonido vocal de manera que toda la clase los pueda escuchar.

-Estudiar la disposición del aula como la distancia entre el docente y los alumnos, la altura de los techos porque muchas veces, se produce reverberación del sonido o eco.

-Es útil tener en cuenta el número de alumnos para el tamaño del aula.

-Concientizarse sobre el ruido ambiental general en pasillos, patios, sonidos eléctricos producidos por computadoras y/o fluorescentes que producen fatiga mental, así como, los sonidos dentro del aula como el movimiento de mesas, sillas, voces, el susurro constante produce estrés, fatiga y trastorno del sueño para pensar en cómo minimizar estos efectos.

Conclusión

La voz es un instrumento frágil e irremplazable que debemos aprender a cuidar ya que, en el caso del docente, nuestra profesión requiere como herramienta indispensable una voz sana hasta la edad de la jubilación. Sin la voz no podemos ejercer.

Hemos descripto en el presente artículo lo compleja que es la producción vocal y todo lo que involucra para su correcto funcionamiento por esto pensamos que, se pone evidencia en todos los niveles y provincias argentinas, la necesidad de que estén al alcance de los docentes, diversos cursos formativos y capacitaciones dictadas por especialistas de la voz respecto al manejo funcional correcto vocal para que los docentes en general conozcan y manejen los elementos básicos de la técnica vocal para la voz hablada con el objetivo de, mantener en el tiempo la salud vocal del docente.

Le sumamos a la información general observaciones sobre el contexto institucional y áulico respecto de la contaminación sonora de la cual no somos conscientes, otros factores que afectan la voz y adicionamos consejos de higiene vocal que se hacen extensivos a cualquier trabajador que utilice la voz no solo a la profesión docente. Por ejemplo: locutores, relatores, oradores, políticos, párrocos y muchas profesiones más.

Agente	Sobrecarga del uso de la voz
<p>a. Disfonía que se intensifica durante la jornada de trabajo y que recurre total o parcialmente durante los períodos de reposo o vacaciones Sin compromiso anatómico de las cuerdas vocales</p>	<p>Lista de actividades donde se puede producir la exposición:</p> <ul style="list-style-type: none"> -maestros o profesores de educación básica, media o universitaria -Actores profesionales, cantantes y otros trabajadores de las artes o espectáculos -Telefonistas

<p>b. Disfonía persistente que no remite con el reposo y que se acompaña con el edema de cuerdas vocales</p> <p>c. Nódulos en las cuerdas vocales</p>	
---	--

Fuente SRT

Bibliografía

Alessandroni, N (2012), Pedagogía Vocal Contemporánea y profesionales prospectivos: hacia un modelo de diagnóstico en Técnica Vocal, *Boletín de arte*, pp 72-76.

Alessandroni, N (2013), Pedagogía vocal comparada. Que sabemos y que no. Arte e investigación, *Boletín de arte*, vol 9 (1), pp 7-13.

Alves Vicente A. Y J. Nuño Pérez (1996): Problemas de la voz en el profesorado. *Rev interuniversitaria de formación de profesorado* n°26 mayo 1996. pp 33-42. España.

Arribas, R. R. (1977), Temas de canto. La clasificación de la voz. Ed. Real Musical, Madrid.

Beltramone, C. et al (2017). Usos de la tecnología en pedagogía vocal. *Revista de investigaciones en técnica vocal*, Vol. 4 N°2. UNLP. La Plata.

Le Huche, F. Y Allali, A. (1994): la voz. Anatomía y fisiología de los órganos de la voz y del habla. Tomo 1, 2da edición. Ed. Masson, Barcelona.

Mena González, Ana (1994), Educación de la voz. Principios fundamentales de ortofonía. Ediciones Aljibe, Málaga.

Pastor, A. (2024) Apuntes de cátedra. Cátedra de Coro II: Educación Vocal II. Profesorado de Música. IFDC-VM. Villa Mercedes, San Luis.

Perelló, J. y Salva Miguel, J.A (1980): Alteraciones de la voz. 2da edición. Editorial Científico-Médica. Barcelona.