Guía Práctica para la Prevención de la Disfonía y otros trastornos de la voz

Miercoles, 20 de Mayo de 2020 15:00:41

LA VOZ: CARACTERÍSTICAS, ANATOMÍA Y ALTERACIONES 1. LA VOZ La voz se produce por una corriente de aire que asciende por la tráquea y que choca con un estrechamiento súbito producido por las cuerdas vocales, haciendo que vibren estas últimas. La emisión de la voz precisa de la función coordinada de infinidad de músculos, abdomen, tórax, cuello y cara. Cavidades de resonancia: Rinofaringe, Senos para nasales, Cavidad bucal, Hipofaringe. Las cavidades de resonancia son las que le dan los matices personales a la voz. 2. LAS CARACTERÍSTICAS O CUALIDADES DE LA VOZ LA DURACIÓN: Es el tiempo que dura la emisión vocal. LA INTENSIDAD: Depende de la corriente de aire, de la longitud de la cuerda y de su constitución. se mide en dB. EL TIMBRE: Es la propiedad que nos permite distinguir unos sonidos de otros. Viene determinado por los armónicos que dan lugar a los matices personales de la voz. EL TONO: Depende de la frecuencia de las vibraciones, siendo el sonido tanto más agudo cuanto mayor sea el número de vibraciones. Se mide en Hz. 3. SOPORTE DE LA VOZ: NOCIONES ANATÓMICAS A. FARINGE La faringe, tiene una función mixta al formar parte del sistema respiratorio y del sistema digestivo. Principales funciones de la faringe: Deglución de los alimentos, que pasan por ella hasta el esófago. Ayuda a la respiración. Fonación, modula y amplifica los sonidos producidos por las cuerdas vocales de la laringe. Interviene en la audición ya que la trompa auditiva está lateral a ella y se unen a través de la trompa de Eustaquio. B. LARINGE Es un órgano relativamente superficial y fácilmente palpable, pero su diferenciación está condicionada por ser un órgano constituido para la fonación. La fonación, se produce por la interacción del aire, las cuerdas vocales y la glotis. 4. ALTERACIONES DE LA VOZ. Las condiciones de trabajo de los docentes: 1- Ruido ambiental con un uso intensivo de la voz, determinan los altos niveles de incidencia y prevalencia de disfonía en este colectivo. 2- La edad como factor desfavorable. 3- Sin entrenamiento vocal adecuado 5. CAUSAS DE LOS PROBLEMAS DE LA VOZ. 1- Infecciones de las vías respiratorias superiores. 2- Inflamación provocada por el reflujo. 3- El mal uso y el abuso de las cuerdas vocales. 4- Nódulos o la papilomatosis (bultos). 5- Cáncer de laringe. 6- Enfermedades neuromusculares (como la disfonía espasmódica o la parálisis de las cuerdas vocales). 7- Condiciones psicogénicas como resultado de un traumatismo psicológico. La mayoría de los problemas de la voz son reversibles y pueden ser tratados exitosamente cuando se diagnostican a tiempo. 6. ¿CÓMO SABEMOS CUÁNDO NUESTRA VOZ NO ESTÁ SANA? Algunos de estos indicadores a tener en cuenta son: ¿Siente que su voz es ronca o áspera? ¿Ha perdido su capacidad de llegar a algunas notas altas al cantar o al hablar más alto? ¿Cree que de repente su voz se escucha más grave? ¿Siente con frecuencia que su garganta le duele, pica o hace mucho esfuerzo para hablar? ¿Se ha convertido en un esfuerzo conversar? Si usted responde que “si” a cualquiera de estas preguntas, quizá esté experimentando un problema de voz.. Toda alteración de la voz que dure mas de dos semanas, ha de ser consultada con el otorrinolaringólogo. Éste puede determinar la causa subyacente del problema de su voz. El profesional que puede ayudarle a mejorar el uso de su voz y a evitar los abusos vocales es un fonoaudiólogo. 7. CLASIFICACIÓN DE LAS ALTERACIONES DE LA VOZ Las diversas patologías que afectan a los órganos y las funciones del aparato fonador se clasifican en dos grandes grupos que son: AFONÍA: Pérdida total de la voz causada por ciertos traumatismos, parálisis laríngeas o cuadros psíquicos. DISFONÍA: Es la alteración de la voz en cualquiera de sus cualidades (tono, timbre e intensidad) como consecuencia de alteraciones anatómicas o debido al uso inadecuado de la voz. 8. DISFONÍA ¿Qué es

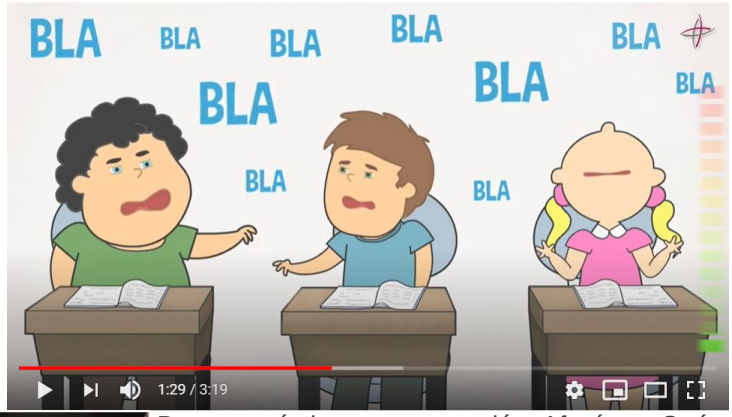
la disfonía? Cualquier alteración en la emisión vocal que impida la producción natural de voz, alterándose cualquiera de sus aspectos (intensidad, timbre, tono), debido a un trastorno orgánico o una incorrecta utilización de la voz. No todas son iguales, ni mucho menos tienen la misma trascendencia. Tipos de disfonías: 1. Orgánicas. Lesiones en los órganos de la fonación. 2. Funcionales. Producidas por mal uso de la voz sin lesión anatómica en los órganos fonatorios. Factores influyentes: Hábitos de salud: tabaco, alcohol, determinados tipos de alimentos... Características personales: estrategias de afrontamiento del estrés, variables de personalidad, técnicas comunicativas... Condiciones ambientales: ruido, humo, temperatura, humedad, presencia de polvo... Sexo y edad: mayor frecuencia en mujeres de mediana edad. Problemas respiratorios. La catalogación de enfermedad profesional, como en el caso de cantantes, actores y profesores. Cuando se presenta un problema de la voz que se alarga más de quince días o se repite con frecuencia es necesario acudir al otorrinolaringólogo. El tratamiento de las disfonías, especialmente de las orgánicas, se asienta sobre tres pilares fundamentales: la medicación, la rehabilitación y la cirugía. Una buena alternativa es que el especialista coordine el tratamiento con logopedas, e incluso con psicólogos. En muchas ocasiones basta con iniciar la rehabilitación para resolver una disfonía. En los últimos años ha habido un aumento muy importante de recursos diagnósticos y terapéuticos en la patología de la voz. Además, con estos nuevos tratamientos, especialmente con los quirúrgicos, se obtienen mejores resultados y menos complicaciones. DISFONÍAS Y OTROS TRASTORNOS DE LA VOZ EN LA ACTIVIDAD DOCENTE MEDIDAS CORRECTORAS INTERVENCIÓN La Prevención se puede enfocar actuando en los siguientes aspectos: 1. INTERVENCIÓN DE LAS CONDICIONES AMBIENTALES Los lugares de trabajo son los espacios físicos donde los trabajadores desarrollan su actividad laboral. Los factores que más influyen en el confort ambiental son: Temperatura. Evitar los cambios bruscos. Humedad relativa. Cuidar el grado de humedad (ideal 70-75%), teniendo en cuenta que el aire acondicionado puede alterar estos parámetros. Ruido. Cuidar el ambiente acústico. Limpieza y ventilación periódica de los lugares de trabajo. Evitar ambientes de humo y polvo en suspensión. 2. DOTACIÓN DE MEDIOS En el ejercicio de su profesión, el/la docente utiliza un amplio y variado repertorio de medios materiales. En esta línea, los centros pueden adoptar una serie de medidas, tales como: Uso de tizas redondas con portatizas (ya que las cuadradas generan más polvo). Sustituir las pizarras convencionales por blancas y las tizas por rotuladores. Pizarras digitales o Dotar de micrófonos al profesorado. Uso de videoproyectores o cañón. 3. HÁBITOS DE SALUD GENERALES La salud de la voz establece pautas en las que se equilibren nuestras costumbres diarias con una serie de hábitos que garanticen un estilo de vida saludable. Son las siguientes: Hidratación: beber agua con frecuencia. En condiciones climáticas adversas, tales como, calima, se deberá incrementar la HIDRATACIÓN. Cuidar la postura: una postura incorrecta produce dificultades respiratorias, alteración en el sistema vibratorio y en las cavidades de resonancia. Evitar el sedentarismo y la pérdida de elasticidad musculoesquelética. Evitar situaciones que predispongan, sobretodo, a la rigidez de la musculatura del cuello (estrés, emociones, preocupaciones, discusiones acaloradas). Practicar ejercicios de gimnasia respiratoria de forma habitual. Correcta higiene del sueño. Evitar la obesidad. Evitar hablar durante el esfuerzo físico. Evitar hablar en ambientes ruidosos o con acústica defectuosa. Intentar hablar a distancia cercana. La intensidad es inversamente proporcional al cuadrado de la distancia. Evitar ambientes de humo y polvo en suspensión. Evitar el consumo excesivo de excitantes (café té…). Evitar el alcohol y el tabaco. Cuidado con los medicamentos. Controlar diversos trastornos del aparato digestivo. 4. HIGIENE DE LA FONACIÓN ACTUAR EN TRES NIVELES Las recomendaciones más habituales son: A. NIVEL I: RESPIRACIÓN. Evitar ropa que dificulte la expansión abdominal, o comprima las costillas flotantes. Evitar hablar inspirando demasiado aire: sofoca, da rigidez y cansa. Realizar una respiración costo abdominal. Evitar los cuellos de camisa ajustados. Evitar hablar con insuficiente toma de aire. Evitar quedarse sin aire en mitad de la frase. Evitar hablar con aire residual. Evitar hablar a alta intensidad. Altas presiones subglóticas, que producen mayor trabajo a nivel de las cuerdas vocales. Cuidado con los procesos respiratorios (catarros, gripes, rinitis etc., incrementar la ingesta de agua, zumos e infusiones). Evitar los ambientes secos (¡ojo con la calefacción y el aire acondicionado!). B. NIVEL II: FONACIÓN (LARINGE) En este nivel las recomendaciones son las siguientes: Evitar el golpe de glotis así como el ataque suspirando. Evitar voz monótona ya que fija el sistema laríngeo y aumenta las tensiones musculares. Evitar aumentar la intensidad realizando una hipertensión de la larínge (chillar con el cuello). Evitar la voz impostada. Evitar imitar una voz y no usar la personal. Evitar la voz soplada o susurrada (insuficiente aproximación de las cuerdas vocales). Evitar carraspeos. Evitar los cuellos de camisa ajustados. C. NIVEL III: ARTICULACIÓN De cara a realizar una correcta articulación, se han de seguir las siguientes pautas: Evitar hablar con la boca semicerrada ya que producirá una voz áspera y estridente, con

escasa riqueza de armónicos, ligero tinte nasal, y escasa proyección e inteligibilidad de la palabra. Evitar los movimientos exagerados de los labios, la lengua o las alas de la nariz. Realizar una correcta impostación de los fonemas. Procurar que la emisión de voz sea lo más anterior dentro de la cavidad bucal. No hablar con la boca ocupada, o prótesis mal adaptadas. 5. EDUCACIÓN DE LA VOZ Las acciones formativas o cursos de educación de la voz están orientados a: 1- Educar la respiración y lograr una fonación eficaz. 2- Aumentar la elasticidad de las cuerdas vocales. La VOZ no es sólo la acción combinada de órganos sino del cuerpo en su conjunto, de la postura que adoptemos, de la manera que respiramos, aspectos en que el estado psíquico y emocional de cada individuo juegan un papel importante. El objetivo básico en la educación de la voz, es liberar el mecanismo fonatorio, armonizando respiración, movimiento y voz. Para ello, nos apoyaremos en cuatro pilares básicos que son: A. LA POSTURA Una postura saludable es aquella en que sólo está presente la cantidad exacta de tensión que los músculos requieren para mantener el cuerpo derecho y se basa en tres aspectos fundamentales: Equilibrio. Alineación. Simetría. Los ejercicios de estiramiento contribuyen a conseguir este fin, ya que tonifican la musculatura y restablecen el equilibrio entre aquellos grupos musculares que habitualmente tenemos en tensión con aquellos otros que por nuestra actividad o forma de vida no desarrollamos tanto. B. LA RELAJACIÓN No hay una única manera de relajarnos. Cada persona y en cada situación precisará unas técnicas u otras para conseguir relajarse. Se pueden utilizar diferentes técnicas. 1) Total: trabajando el cuerpo entero y favoreciendo también la relajación a nivel mental. 2) Parcial: trabajando por separado cada parte del cuerpo o la zona que veamos está más contraída y afecta a la producción de la voz. Se intenta conseguir la respiración costodiafragmática, ya que es la que permite una mayor inspiración y espiración de aire, aumentando la capacidad pulmonar de la persona. Unos de los métodos más conocido para conseguir una adecuada relajación es el “MÉTODO JACOBSON”, consiste en contraer los músculos de una región para luego relajarlos hasta conseguir una relajación profunda. De esta forma, la persona distingue perfectamente entre tensión y relajación. Otras técnicas que podemos citar son: El yoga combina el ejercicio físico como posturas (asanas) con la respiración, la relajación y la meditación. Tai-chi (disciplina oriental que ralentiza los movimientos y ayuda a parar la mente, a la concentración y a agilizar el cuerpo). Meditación. Mediante la meditación se pretende conseguir la quietud de la mente y el libre fluir de pensamientos sin anclarnos en ninguno. Eutonía. Es una técnica que pretende conseguir la armonía de movimientos y equilibrar las tensiones por medio de un punto eutónico; es decir, que nuestro movimiento no sea ni hipertónico ni hipotónico. Biodanza. Es un sistema de ayuda que combina música, ritmo, danza, movimiento y emoción para buscar un equilibrio a nivel emocional y emocional. C. LA RESPIRACIÓN Aprender a respirar bien es fundamental para evitar que aparezcan trastornos en la voz. Cuando realicemos los ejercicios respiratorios, hemos de seguir como pauta general: Estar relajado y entregarse plenamente al ejercicio, sin prisas. Respetar el orden de los ejercicios. Buscar el lugar y momento adecuado, siempre evitando las horas de la digestión. Repetir los ejercicios varias veces al día. No forzar los músculos hasta el final, haciendo que el proceso de respiración sea lo más natural posible. Se realizarán todos los ejercicios en principio en posición tumbado, después sentado y por último de pie. Se controlará la correcta realización del ejercicio colocando una mano en el diafragma (esta es la que debe moverse en la inspiración) y la otra en el pecho. Ejercicios para fomentar la respiración diafragmática Recordemos que la práctica de estos ejercicios ha de seguir el orden: tumbado, sentado, de pie. Colocamos las manos en el diafragma e inspiramos suavemente por la nariz, mantenemos el aire unos segundos y espiramos por la boca. Notamos que las manos ascienden cuando el aire llega al diafragma. Con las palmas de las manos sobre el lateral de las costillas inspiramos por la nariz suavemente, mantenemos el aire unos segundos y espiramos suavemente por la boca sin forzar. Notamos que las manos ascienden cuando el aire llena la caja torácica. Colocamos las palmas de las manos abiertas sobre la parte anterior del tórax (los dedos tocándose sobre el esternón) realizamos la misma inspiración que en los ejercicios anteriores y ahora, las manos NO se elevan. Tras esto, estamos preparados para fomentar una respiración diafragmática controlada a la que procederemos de la siguiente forma: Tumbados con las manos en el diafragma. Inspiración nasal lenta dirigida al diafragma, retenemos unos segundos y expulsamos el aire en dos tiempos. El tiempo de parada nos permitirá coger fuerza y precisión con nuestro diafragma. Inspiración nasal lenta dirigida al diafragma, retenemos unos segundos y expulsamos el aire en tres tiempos. Inspiración nasal lenta, en dos tiempos y dirigida al diafragma, retenemos unos segundos y expulsamos el aire lentamente. Inspiración nasal lenta, en dos tiempos y dirigida al diafragma, retenemos unos segundos y expulsamos el aire en dos tiempos. Nota: Repetiremos los ejercicios en posición sentada y de pie. También podemos variar los tiempos de inspiración y espiración. Ejercicios de Soplo Sentados frente a una vela con la mano en el diafragma. Inspiración nasal lenta dirigida al diafragma,

retenemos unos segundos y expulsamos dirigiendo el soplo hacia la punta de la vela. Inspiración nasal lenta dirigida al diafragma, retenemos unos segundos y expulsamos el aire soplando lo suficientemente fuerte para tumbar la llama de la vela sin apagarla. Inspiración nasal lenta dirigida al diafragma, retenemos unos segundos y soplamos fuerte y de una vez para apagar la vela. Nota: Repetiremos los ejercicios ampliando la distancia entre nuestra boca y la vela. El soplo puede mantenerse entre 23 a 27 segundos en los varones y de 21 a 24 las mujeres. D. FONACIÓN La fonación es el acto físico de la producción de sonidos por la acción del aire espirado sobre las cuerdas vocales. Utilizar bien la voz significa cuatro cosas (McCallion, 2006, REF 18): Ser capaz de producir voz sin ocasionar ninguna lesión en el proceso. Ser capaz de utilizar la voz enérgicamente y al máximo durante varias horas al día, y tenerla tan flexible y libre al finalizar el trabajo como al principio. Ser capaz de transmitir todos los matices de significado que exige su trabajo y su vida diaria. Debería ser un instrumento de expresión y comunicación totalmente flexible y bajo nuestro control. Para que se produzca una fonación eficaz, debemos actuar en los siguientes niveles: Articulación es lo que conocemos como praxias donde intervienen estructuras como la lengua, el paladar y la boca. Coordinación fono-respiratoria: Consiste en sincronizar los movimientos de la respiración y la emisión del habla para de esta manera lograr sacar el mayor partido al aire inspirado. Apoyo respiratorio para incrementar el volumen de voz: Cuando conseguimos el aumento del volumen de la voz (proyección) con el mínimo esfuerzo posible de las cuerdas vocales, decimos que estamos impostando la voz. Prosodia y ritmo: Hace referencia a la entonación y ritmo del habla. 1. Articulación Los ejercicios de articulación, es decir las praxias, han de realizarse adoptando una postura cómoda, y a ser posible, situados frente a un espejo que al reflejar nuestra imagen nos permite corregir errores tales como movimientos exagerados o innecesarios. Distinguimos tres tipos de ejercicios: Praxias linguales. Praxias labiales. Praxias mandibulares. 2. Coordinación fono-respiratoria Engloban una gama de ejercicios que aúnan la respiración con la emisión de sonido, al mismo tiempo que colocamos los labios, la lengua y la mandíbula en posición correcta. Todo ello nos ayuda a controlar la duración de la voz. 3. Apoyo respiratorio para incrementar el volumen de voz Sentir que la voz avanza en el espacio, proyectarla, impostarla utilizando para ello la caja de resonancia que suponen las estructuras del macizo facial. Una buena proyección, permite una resonancia adecuada lo cual da mayor volumen y favorece un aprovechamiento adecuado del aire. Este tipo de ejercicios, trabaja además las otras tres cualidades de la voz; intensidad, tono y timbre. 4. Prosodia y ritmo Hace referencia a la entonación y ritmo del habla. Un ejemplo lo tenemos en Canarias con las formas de hablar características de cada isla, en donde el habla de un herreño es fácilmente distinguible frente a la de un palmero. Ejercicios coordinación fono-respiratoria: Inspiración Nasal Diafragmática (IND) 1) Tome aire y expúlselo de forma continuada emitiendo el sonido /ssssssssssss/. Repetir el ejercicio 5 veces. 2) Tome aire y expúlselo de forma continuada emitiendo el sonido /ffffffffffffffff/. Repetir el ejercicio 5 veces. 3) Tome aire y expúlselo de forma continuada emitiendo el sonido /zzzzzzzzzzzz/. Repetir el ejercicio 5 veces. 4) Moldes vocálicos: Tome aire e imite la siguiente secuencia de los moldes articulatorios de las vocales. NO emitiremos sonido, espiramos expulsando el aire. Mantendremos la posición unos segundos y sin cerrar la boca pasaremos a la siguiente vocal. 5) Vocal mantenida: Inspiración nasal diafragmática, cuidando la posición correcta de los labios y la lengua durante todo el ejercicio y evitando contracciones en la musculatura facial y en el cuello. (Echeverría, 1998.) • (AIRE) AAAAAAAAAAAAAAAAAA • (AIRE) OOOOOOOOOOOOOOOO • (AIRE) UUUUUUUUUUUUUUUUU • (AIRE) EEEEEEEEEEEEEEEEEE • (AIRE) IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII Ejercicios impostación vocal: Con este tipo de ejercicios, trabajamos también el control sobre las tres cualidades de la voz: intensidad (variando el volumen de la voz), tono (cambiando del grave al agudo como en las escalas musicales) y por tanto el timbre. En estos ejercicios vamos a notar las sensaciones vibratorias que se producen en la cara cuando producimos correctamente el sonido. Por este motivo es importante mantener la verticalidad del rostro y el suelo de la boca relajado. (Le Huche, 2004). 1) Tome aire y llévelo al diafragma, luego expúlselo haciendo vibrar los labios sin hacer sonido y de forma continuada. Luego, realizaremos el mismo ejercicio con la /rr/ sin sonido. 2) Tome aire y llévelo al diafragma, luego expúlselo haciendo vibrar los labios haciendo sonido en un tono cómodo y de forma continuada. Luego, realizaremos el mismo ejercicio con la /rr/ con sonido y en tono cómodo. 3) Vamos a realizar la vibración labial y la vibración lingual cambiando de tono de grave a agudo y en un rango cómodo. 4) Vamos a realizar la vibración labial y la vibración lingual cambiando de tono de lo más grave a lo más agudo que ud. pueda. 5)Tome aire y llévelo al diafragma, luego expúlselo haciendo vibrar los labios aumentando y disminuyendo la intensidad del sonido en un tono cómodo. Lo mismo vamos a realizar con la letra /rr/. NORMATIVA DE REFERENCIA 1. Constitución Española de 1978, el Artículo 40.2 encomienda a los poderes públicos como uno de los principios rectores de la política social y económica, velar por la

seguridad e higiene en el trabajo, 2. Directiva Marco 89/391/CEEE, del Consejo de 12 de junio de 1989, relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores en el trabajo. 3. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, del que destacamos sus artículos 18 y 19. El R. D. 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. 4. Decreto 168/2009, de 29 de diciembre, que supone la adaptación a la Administración Pública de la Comunidad Autónoma de Canarias y sus Organismos Autónomos de la normativa vigente sobre prevención de riesgos laborales. 5. RD 1299/2006, 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.

VÍDEOS



Buenas prácticas en prevención: Afonías. ¿Qué problemas pueden ocultarse tras una disfonía - afonía?

Última actualización Martes, 30 de Junio de 2020 13:26:28