

PREVENCIÓN DA PATOLOXÍA VOCAL NO PERSOAL DOCENTE

Alba Rguez. Piñeiroa
Logopeda - Col. N° 15/0153

CONTIDOS

DÍA 1

Nocións básicas de anatomía e fisioloxía.
Principais patoloxías relacionadas coa voz.

DÍA 2

Sintomatoloxía.
Factores de risco relacionados co uso vocal profesional en docentes.
Pautas de hixiene vocal.

DÍA 3

Técnica vocal.

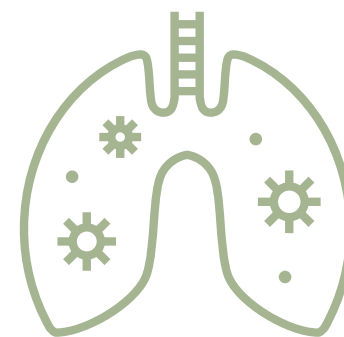
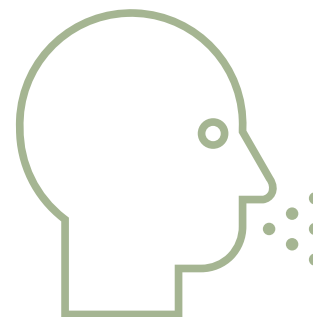
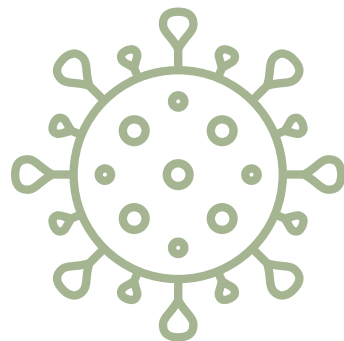
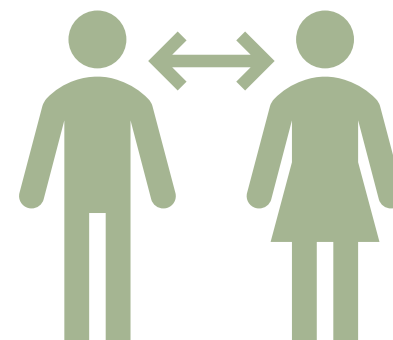
DÍA 4

Nova realidade, uso de máscaras.
Recursos.



NOVA REALIDADE
USO DE MÁSCARAS

NOVA REALIDADE



NOVA REALIDADE

Effect of Wearing a Face Mask on Vocal Self-Perception during a Pandemic

^{*,2}Vanessa Veis Ribeiro, ^{3,4}Ana Paula Dassie-Leite, ⁵Eliane Cristina Pereira, ^{*}Allicia Diely Nunes Santos, ⁶Perla Martins, and ⁸Roxane de Alencar Irineu, ^{*}Lagarto, [†]João Pessoa, and [‡]Itati, Brazil

Summary: Objective. To analyze the vocal self-perception of individuals who wore face masks for essential activities and those who wore them for professional and essential activities during the coronavirus disease pandemic.

Materials and Methods. This was an observational, descriptive, cross-sectional study. The study included 468 individuals who were stratified into two groups: the Working Group, comprising individuals who wore face masks for professional and essential activities during the pandemic; and the Essential Activities Group, with individuals who wore face masks only for essential activities during the pandemic. The outcome measures tested were self-perception of vocal fatigue, vocal tract discomfort, vocal effort, speech intelligibility, auditory feedback, and coordination between speech and breathing. Descriptive and inferential statistics were performed.

Results. Face masks increased the perception of vocal effort, difficulty in speech intelligibility, auditory feedback, and difficulty in coordinating speech and breathing, irrespective of usage. Individuals who wore face masks for professional and essential activities had a greater perception of symptoms of vocal fatigue and discomfort, vocal effort, difficulties in speech intelligibility, and in coordinating speech and breathing.

Conclusion. Use of face masks increases the perception of vocal symptoms and discomfort, especially in individuals who wore it for professional and essential activities.

Key Words: Coronavirus—Fatigue—Masks—Pandemics—Self-assessment—Signs and symptoms—Voice disorders—Voice.

INTRODUCTION

In 2020, the World Health Organization declared a pandemic caused by the severe acute respiratory syndrome coronavirus 2¹ that causes a disease in humans called coronavirus disease (COVID-19). To contain the transmission of the disease, several nonpharmacological interventions at the individual, environmental, and community level have been recommended.² These include social distancing and prohibiting agglomerations of people, keeping rooms well-ventilated and exposed to the sun, cleaning objects and surfaces, and using personal protective devices, such as face masks, and regular hand washing.^{2–4}

China was the first country to use face masks as a complementary comprehensive strategy against COVID-19.^{5,6} Since May 2020, the use of face masks has been made mandatory in Brazil, for professional and essential activities. Noncompliance to this guideline is liable to be penalized by the health surveillance team and the penalty varies according to the state regulations. Snugly fitted face masks interrupt the dispersion of particles expelled through coughing

or sneezing, preventing the transmission of respiratory diseases. Even face masks that do not fit snugly, for example home-made masks, though inferior to surgical and N95 masks, can prevent the transmission of airborne particles and viruses in the vicinity.^{7,8} The most recommended facial masks are the surgical mask for professional use or the N95 while performing potentially aerosol-generating procedures, and the three-layer cloth mask for professional activities in order to protect from the contagion and the proliferation of the virus.⁹

It is known that wearing a face mask causes voice attenuation,¹⁰ which can further lead to increased loudness or vocal intensity. In addition, it can influence other levels of vocal production, generate pneumo-phono-articulatory incoordination, and prevent the visualization of articulation. Vocal misuse and abuse associated with inadequate vocal adjustments and excessive muscle tension may increase the perception of symptoms, discomfort, and even trigger behavioral dysphonia.^{11–14} Thus, the hypothesis of the present study was that the incorrect use of voice associated with wearing a face mask may also be associated with these consequences.

Given the scarcity of scientific evidence, it is necessary to conduct research to identify the potential vocal risks of wearing face masks. Such data will allow clinical practitioners to reflect on guidelines and strategies in voice management while wearing the face mask during the COVID-19 pandemic.

Thus, the aim of the study was to analyze the vocal self-perception of individuals who wore the face mask for essential activities and those who wore it for both professional and essential activities during the COVID-19 pandemic in Brazil.

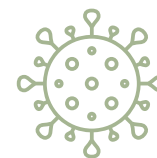
Accepted for publication September 14, 2020.

From the ^{*}Speech-Language Pathology Department, Universidade Federal de Sergipe - UFS, Lagarto, Sergipe, Brazil; [†]Associate Postgraduate Program in Speech-Language Pathology, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, Cidade Universitária, João Pessoa, Paraíba, Brazil; [‡]Speech-Language Pathology Department, Universidade Estadual do Centro-Oeste - UNICENTRO, Itati, Paraná, Brazil; and the [§]Interdisciplinary Postgraduate Program in Community Development, Universidade Estadual do Centro-Oeste - UNICENTRO, Itati, Paraná, Brazil.

Address correspondence and reprint requests to Vanessa Veis Ribeiro, Speech-Language Pathology Department, Universidade Federal de Sergipe - UFS, Governador Marcello Dória Avenue, 13, Centro, Lagarto, Sergipe 49400-000, Brazil. E-mail: fgvanceveis@gmail.com

Journal of Voice, Vol. ■■■, No. ■■, pp. ■■–■■, 0892-1997

© 2020 The Voice Foundation. Published by Elsevier Inc. All rights reserved. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.09.006>

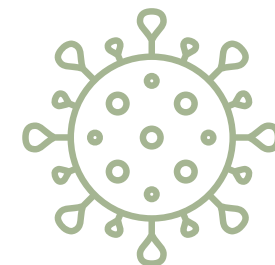


NOVA
REALIDADE



INFORME DIVULGATIVO
APUNTES SOBRE LA COVID-19
Y SUS EFECTOS EN LA VOZ

© 2020 Asociación Española de Logopedia, Foniatría y Audiología e Iberoamericana de Fonoaudiología
<http://www.aelfa.org> aelfa@aelfa.org



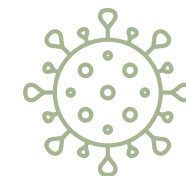
NOVA REALIDADE



INTERVENCIÓN LOGOPÉDICA EN PERSOAS AFECTADAS OU RECUPERADAS DE COVID-19

→ SEGUNDO SÍNTOMAS

- **Síntomas leves:** se recuperan os parámetros con rehabilitación e práctica respiratoria.
- **Síntomas graves:** se a persoa requiriu de intubación tubo endotraqueal, o dano secundario é maior e a súa calidade de vida e vocal quedan profundamente comprometidas.

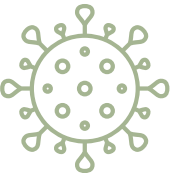


INTERVENCIÓN LOGOPÉDICA EN PERSOAS AFECTADAS OU RECUPERADAS DE COVID-19

→ OBTXECTIVOS

- Realizar unha exploración profunda a nivel interdisciplinar: ORL, foniatría, pneumoloxía, logopedia, fisioterapia, etc.
- Mellorar a calidade de vida da persoa (física, emocional e social)
- Contribuír á mellora da calidade respiratoria e á calidade vocal
- Traballar na integración do medo que supuxo a infección e os síntomas asociados
- Ensinar que a situación de estrés (e a liberación de hormonas que supón) afecta á calidade vocal
- Acompañar no duelo que supón a perda da calidade vocal tras a enfermidade
- Avaliar de maneira continuada para poder axustar a intervención aos novos desafíos
- Reforzar a masa muscular (en doentes con hospitalización prolongada) a nivel corporal e especialmente da musculatura diafragmática, torácica e a arquitectura larínxea
- Evitar a fatiga respiratoria e ensinar estratexias de respiracións consciente
- Realizar un bo manexo da osixenación en sangue para que se manteña o porcentaxe adecuado
- Aumentar a capacidade vital e axustar os ciclos respiratorios en función da tarefa vocal requirida
- Permitir unha adecuada relaxación, tonicidade e flexibilización larínxea
- Incorporar o traballo das áreas corporal, auditiva, orofacial, vocal e comunicativa

NOVA REALIDADE



NOVA REALIDADE



Contents lists available at ScienceDirect

Trends in Neuroscience and Education

journal homepage: www.elsevier.com/locate/tine



Opinion paper

Masked education? The benefits and burdens of wearing face masks in schools during the current Corona pandemic

Manfred Spitzer¹

Department of Psychiatry, University of Ulm, Lärgerstrasse 22-24, D-89075 Ulm, Germany



ARTICLE INFO

Keywords:
Masked education
Covid-19
Corona virus
Face masks
Emotions
School
Shutdown

ABSTRACT

Face masks can prevent the spread of the virus SARS-CoV-2, in particular as this spread can occur from people with no symptoms. However, covering the lower half of the face reduces the ability to communicate, interpret, and mimic the expressions of those with whom we interact. Positive emotions become less recognizable, and negative emotions are amplified. Emotional mimicry, contagion, and emotionality in general are reduced and (thereby) bonding between teachers and learners, group cohesion, and learning – of which emotions are a major driver. The benefits and burdens of face masks in schools should be seriously considered and made obvious and clear to teachers and students. The school's specific situation must also inform any decision regarding face mask use.

1. Introduction

A new coronavirus, SARS-CoV-2, has caused a global pandemic of the disease Covid-19, with – as of July 31st – almost 300,000 new cases within a single day, more than 17 million confirmed infections, and more than 670,000 deaths [16]. Initially regarded as some form of flu with symptoms such as fever and cough, it has been found to be much more severe, affecting not only the lungs but also the liver, heart, kidneys, and brain, with symptoms such as anosmia [12] and cognitive dysfunction due to defects of neuro-axonal integrity (even in mild to moderate cases; [11]). In severely ill patients, the virus causes a two-pronged attack by a dysfunctional immune system ("cytokine storm") and blood clotting system ("multi-organ thrombosis"; [33,66]), causing strokes with chronic neurological deficits [60,70].

Compared to adults, children are less likely to fall ill, and if so, their illness is usually mild [34]. However, in order to decrease the spread of the virus, along with other measures of physical distancing and economic lockdowns, school closures were implemented during March 2020 affecting more than 1.5 billion students (children and adolescents) around the globe [73]. These closures of schools lasted for a few weeks only (as in Denmark) up to several months (in Italy and many other countries; [15]) and led to marked decreases in educational gains [75], hunger (because school meals were no longer served), increases in child abuse (because children were no longer observed by school staff),

and, in general, the risk of "scarring the life chances of a generation of young people" (because of the long-term psychological, physiological, educational and even economic burden [3]), that societies put on their most vulnerable members; [15]).

As long as there is no vaccine and no specific treatment, the first pandemic of the 21st century is fought with methods from the 14th to the 19th centuries: Distancing, hand washing, and covering mouth and nose with a piece of cloth. On a global scale, face masks have become an increasingly important part of national strategies to fight the current corona pandemic. Given that school closures already have come to an end, or will have to end eventually, the question of wearing face masks at schools during the next phase of the pandemic is heavily discussed, particularly, where new cases pop up in spots of waxing and waning infections, or in some states, in the form of additional waves of infection (as for example currently in Israel, Australia and Croatia).

Because the virus is still with us, this is all the more pressing for the following characteristics of the virus and its transmission [4,8]:

- People without any symptoms may be infected and spread the SARS-CoV-2 virus.
- Upon speaking, the virus is released into the air, the louder the more.
- The virus can remain airborne for many hours in classrooms.
- Wearing masks is comparatively cheap and easy to implement and

E-mail address: manfred.spitzer@uni-ulm.de.

¹ <http://www.uni-ulm.de/clinik/psychiatrie3/index.html>.

² This quote is taken from Cousin-Praske et al. [15], p. 2411, who cite an open letter published in June 2020, signed by more than 1500 members of the United Kingdom's Royal College of Paediatrics and Child Health (RCPCH).

<https://doi.org/10.1016/j.tine.2020.100138>

Received 6 August 2020; Accepted 6 August 2020

Available online 11 August 2020


2211-9493/© 2020 Published by Elsevier GmbH.



NOVA REALIDADE

Discussion

“I’m smiling back at you”: Exploring the impact of mask wearing on communication in healthcare

Hollyanna Marler  and Annabel Ditton
Colman Centre for Specialist Rehabilitation Services, Norwich, UK



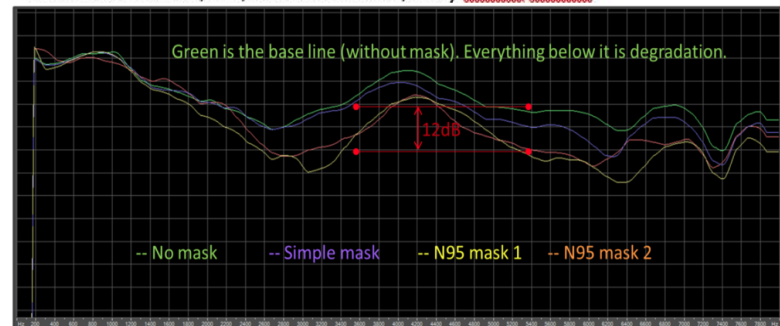
¿Cómo degradan la recepción del habla las máscaras médicas?

1 de abril de 2020 | [Tecnologías de asistencia](#) [Asesoramiento y educación](#) [Salud y bienestar](#) [Noticias de la Industria](#) |



Atención al paciente | Revisión de la audiencia de mayo de 2020
El habla bloqueada por mascarillas quirúrgicas se convierte en un tema más importante en la Era de COVID-19

Por Alexander Goldin, PhD, Barbara Weinstein, PhD y Nimrod Shiman



Máscaras
transparentes



O USO DA MÁSCARA PODE PRODUCIR RONQUERA E PÉRDIDA DA VOZ

CONSELLOS LOGOPÉDICOS

Sottovoce

Espacio virtual de divulgación científica en español sobre la voz humana. ISSN: 2529-9018

INICIO PUBLICA EN SOTTOVOCE SOBRE EL BLOG SOBRE LAS AUTORAS CRÉDITOS



Cómo interfiere el uso de la mascarilla en la voz y la comunicación de los docentes (y otros profesionales) en tiempos de COVID 19



LA RAZÓN

Publicación La Razón Nacional, 82
Soporie Prensa Escrita
Circulación 83 954
Difusión 58 768
Audiencia 213 000

Fecha 14/02/2021
País España
V. Comunicación 73 888 EUR (89,555 USD)
Tamaño 374,24 cm² (60,0%)
V. Publicitario 23 739 EUR (28 773 USD)



EUROPA PRESS

El uso de la mascarilla puede producir ronquera y pérdida de la voz

Los logopedas alertan de un aumento de casos desde la pandemia

E. S. CORADA
MADRID

En plena pandemia, la mascarilla se ha convertido en un elemento de protección indispensable para evitar el contagio del nuevo coronavirus. No obstante, su uso nos obliga a menudo a tener que hablar más alto de lo habitual y las consecuencias no se han hecho esperar. Tal y como advierten desde el Colegio Profesional de Logopedas de la Comunidad de Madrid, durante los últimos meses, la salud de nuestras cuerdas vocales se está resintiéndolo y están apareciendo patologías tales como disfonía (ronquera, cambios de timbre de voz, pérdida parcial de la voz) o afonía temporal (pérdida total de la misma).

Una de las causas más habituales de este problema es la inflamación de la laringe, la parte del sistema respiratorio donde se encuentran las cuerdas vocales.

LOS OBSTÁCULOS

Como explica el doctor Julio Maset, médico de Cinfa, «con la mascarilla puesta, el volumen de nuestra voz se amortigua levemente, ya que ha de atravesar la tela. A este factor se une la distancia de seguridad y, a menudo, el ruido de ambiente y el hecho de que los demás no puedan ver nuestra boca mientras hablamos. La suma de estos obstáculos altera nuestra propia percepción de la voz -tenemos la sensación de que se nos oye menos- lo que nos lleva a alzarla para compensar. Así es como aparecen la inflamación de garganta y la disfonía y afonías».

También es habitual la aparición de picor de garganta, tos, necesidad de carraspear e, incluso, dolor de garganta.

Paralelamente, un colectivo especialmente afectado por es-

CONSEJOS PARA CUIDARLA

1. NO HABLE MÁS ALTO. Trate de vocalizar y articular adecuadamente, hablando de manera más pausada.

2. RESPIRE CORRECTAMENTE. Inspire por la nariz y espire por la boca.

3. HAGA PAUSAS Y SILENCIOS para descansar e hidratarse.

4. HIDRATE LAS CUERDAS. Así estarán perfectamente lubricadas y también se mantendrán húmedas las mucosas de la garganta.

5. USE MICRÓFONO si tiene que proyectar la voz para que le escuche mucha gente.

6. NO CARRASPEE. Implica un sobreesfuerzo que inflama las cuerdas vocales. También, dentro de lo posible, evite toser o sonarse la nariz con fuerza.

7. POSTURA CORPORAL. La espalda ha de estar vertical y cabeza, cuello y columna bien alineados. Tendrá mayor resonancia y el sonido se proyectará mejor.

8. NO FUME. Altera de manera permanente el tono y otras características de la voz.

9. EVITE AMBIENTES SECOS. Sea moderado en el uso del aire acondicionado y la calefacción.

10. VARIA AL MÉDICO si la disfonía no mejora o se produce con frecuencia.



Los profesores están sufriendo especialmente los efectos de tener que llevarla

tas dificultades de comunicación son los mayores.

También, aunque por motivos diferentes, las personas con discapacidad auditiva o hipoacusia, ya que, como se ha comentado, las mascarillas, además de atenuar el volumen de la voz, impiden la lectura de los labios y de la expresión facial, lo que puede incrementar sus problemas de comprensión y aumentar de esta manera su sensación de aislamiento.

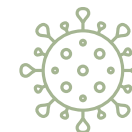
EL PROFESORADO

Pero la cosa no se queda ahí. Aquellos profesionales cuya herramienta de trabajo es la voz, como por ejemplo, los profesores, están sufriendo especialmente los efectos de la mascarilla en este sentido.

Según apunta el doctor Maset, «con frecuencia, los docentes intentan mantener proyectada la voz durante periodos de tiem-

po muy largos, en su afán de ser escuchados y comprendidos por el alumnado. Si esta proyección no se lleva a cabo con las técnicas adecuadas, supone un gran esfuerzo para las cuerdas vocales, que se ve incrementado cuando se lleva la mascarilla».

Para evitar esto, existen diferentes técnicas y sencillas recomendaciones que pueden ayudar a prevenir los problemas en la voz, tanto al personal docente como a la población en general. «Sobre todo, al hablar con la mascarilla puesta, debemos enfocarnos en vocalizar y respirar adecuadamente, no en hablar más alto. Y también puede ayudar gesticular con mayor énfasis para compensar la falta de acceso a las expresiones faciales. En general, resulta crucial mantener las cuerdas vocales hidratadas y evitar hábitos como el tabaquismo», recomienda el experto de Cinfa.



CONSELLOS PARA COIDAR A TÚA VOZ E A COMUNICACIÓN CO USO DA MÁSCARA NA CLASE

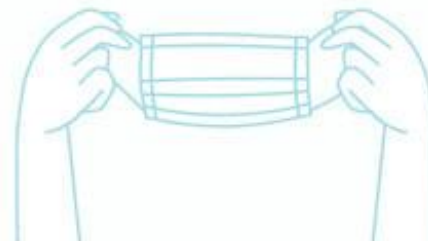


- Se non falas, lembra **respirar polo nariz** e non pola boca.
- **Reduce** o máximo posible o **ruído** de fondo.
- Fala a un ritmo que che permita **articular mellor**, con naturalidade, sen esaxerar. Coidado con desprazar/baixar/adiantar a mandíbula.
- **Chama a atención** da persoa coa que queiras falar.
- Emprega máis **xestos** coas mans, potencia a **expresión facial** nas zona dos ollos e as cellas. Fala có **rostro** ben **iluminado**.
- **Non berrar é esencial**. É importante non aumentar a intensidade (volume) da nosa voz innecesariamente, para evitar o esforzo vocal. Varia o ton para que a voz non sexa monótona.
- As **máscaras homologadas** (cirúrxicas, FFP2 / 3, KN95) son esenciais para garantir unha protección adecuada. É moi importante respectar as horas de uso dunha máscara e cambiala cando sexa necesario. Ademais suxeitan mellor o nariz e o queixo debido ao seu deseño, facilitando a articulación e, polo tanto, a comprensión.
- NON ESQUEZAS cumprir as **medidas de hixiene vocal**.



COMO COIDAR A VOZ NA CLASE CÓ USO DE MÁSCARA

Cómo cuidar la voz en clase con el uso de la mascarilla



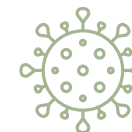
- ✓ Cuando no hables, respira siempre por la nariz.
- ✓ Reducir todo lo posible el ruido de fondo.
- ✓ Hablar a un ritmo que te permita articular mejor.
- ✓ Ayúdote con gestos . No gritar es fundamental.
- ✓ Utiliza siempre mascarillas homologadas.

No olvides cumplir con las pautas de higiene vocal

- Hidratación: bebiendo agua y con uso de vapores.
- Evita el consumo de irritantes (alcohol, tabaco, café).
- Calentar la voz SIEMPRE antes de empezar a trabajar.
- Descansa tu voz al menos 10 minutos por cada hora que hables.

Si necesitas ayuda con tu voz, no dudes en consultar con un logopeda colegiado.

¡Estamos para ayudarte!



EDUCACIÓN DA VOZ PROFESIONAL E PATOLÓXICA

¿QUIÉNES SOMOS LOS LOGOPEDAS?

Somos profesionales sanitarios con titulación universitaria de Diplomado o Grado en logopedia.

COLEGIO PROFESIONAL DE LOGOPEDAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID. CPLCM

La colegiación garantiza que el profesional al que nos dirigimos cumple con los requisitos que exige la Ley para el ejercicio de la profesión, cuidando así la salud y los derechos de los ciudadanos.



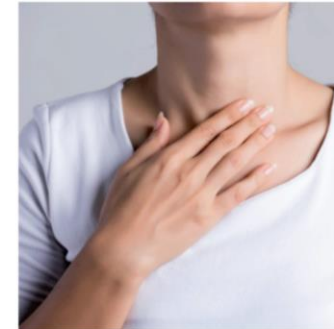
www.colegiologopedasmadrid.com

EL LOGOPEDA ES EL PROFESIONAL SANITARIO ENCARGADO DE:

- Analizar y comprender el mecanismo fonatorio utilizado por el paciente.
- Realizar el perfil vocal del paciente y describir su comportamiento vocal.
- Esclarecer el origen de la disfonía.
- Describir la función vocal.
- Determinar la severidad de la lesión y su pronóstico.
- Educar la emisión vocal del paciente para tratar de curar la patología y evitar posibles recidivas.
- Rehabilitar la voz patológica para conseguir una voz lo más eficaz y saludable posible
- Ayuda a los profesionales de la voz al desempeño vocal óptimo.

Educación de la voz profesional y patológica

¿De que se ocupa el logopeda en el cuidado de la voz?



RECOMENDACIONES:

- Acudir a controles periódicos con el ORL.
- Si su ORL le detecta patología vocal y sugiere tratamiento acuda al logopeda colegiado.
- Cumplir las pautas de higiene vocal necesarias.



COIDA A TÚA VOZ

¡CUIDA TU VOZ!

La voz es tu principal instrumento de comunicación y, para muchos, su principal herramienta de trabajo. El uso inadecuado, o en entornos poco apropiados, de la voz puede generar molestias y alteraciones.

¿CÓMO CUIDAR TU VOZ?



1. Aprende a usar tu voz



2. Respira correctamente



3. No grites



4. Descansa tu voz durante y después del trabajo



5. Bebe agua de vez en cuando durante la exposición



6. Si puedes, evita aire acondicionado y bebidas frías



7. Duérmete lo suficiente todos los días



8. Evita los irritantes

INFORMA AL SERVICIO DE PREVENCIÓN:



1. Si te cansas cuando llevas un rato hablando



2. Si haces más esfuerzo del necesario al hablar



3. Si consideras el entorno inadecuado



4. Si tienes dificultades para hacerte oír



5. Si tu voz empeora a lo largo del día o de la semana

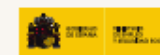


6. Si tienes molestias en la garganta

Apuesta por una calidad de vida mejor para ti y tu entorno.



Depósito legal: M41633d017
Nº de (an. Inven): 2724/1400047
Nº de (prop.): 2724/1400047





RECURSOS

QUENCEMENTO VOCAL

VOZ CÓMODA

VOZ FÁCIL

VOZ LIBRE

SEN TENSIÓN, SEN TRABALLO MUSCULAR EXCESIVO

SEN SENSACIÓNS DESAGRADABLES NA VOZ

Durante 10-15 minutos (dependendo da actividade vocal que vaimos a realizar) podemos realizar distintas tarefas:

- Respiración consciente.
- Movements de cabeza, pescozo, ombros, lingua.
- Sons nasais asociados a movements linguais para traballar a máscara.
- Sons vibrantes para mobilizar a mucosa.
- Sirenas ascendentes e descendentes con diferentes sons facilitadores.
- Vocalización en escalas.
- Exercicios de axilidade articulatoria.

SEREAS ASCENDENTES E DESCENDENTES

- /NG/
- Vibración labial+ SON
- Vibración lingual /RR/+ SON /CH/ + SON
- /CH/ (sen apertar dentes/moas)
- /M/ (amplitude oral, beizos pechados)

- Variando intensidade
Messa di voce
- Variando rango tonal
Escalas
Glissandos / sereas



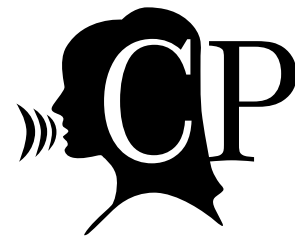
16 de abril

DÍA MUNDIAL
DA VOZ



WORLD VOICE DAY

APRIL 16th



Colegio Profesional
de Logopedas de Galicia



Día Mundial de la Voz. DAMIÁN OSORIO

LOGOPEDA ESPECIALIZADO EN EL ENTRENAMIENTO Y LA REHABILITACIÓN DE LA VOZ

16 de abril

**DÍA MUNDIAL
DA VOZ**



WORLD VOICE DAY

APRIL 16th

El pasado 16 de abril se celebra el Día Mundial de la Voz y junto a él, el papel necesario e incuestionable del logopeda especializado en el proceso de rehabilitación y cuidados de la voz, especialmente en el uso profesional o artístico, con datos que indican que hasta un 10% de los españoles sufre algún trastorno o dificultad vocal en algún momento de su vida. En el caso de los docentes, este tipo de trastornos suponen el 22% de las incapacidades temporales, uno de cada cinco experimenta este tipo de dificultad durante su carrera profesional. La importancia de un entrenamiento vocal a modo de prevención se hace indispensable para este colectivo, pues poseer una buena técnica vocal evitará futuras complicaciones vocales.

¿Qué es la voz?

La voz humana supone el conjunto de sonidos que son emitidos gracias a la interacción y coordinación del aparato respiratorio, fonador y resonador. La emisión vocal está caracterizada por una intensidad, un timbre y un tono determinados, cualidades que hacen a cada voz única y permiten diferenciarlas. La insuperable naturaleza de la voz humana, la amplia variedad ilimitada de voces y sus estándares, hace más difícil definir una voz normal que cualquier otro componente del habla o del lenguaje. El concepto de voz estándar, bajo unos criterios fijos, objetivos y absolutos, no existe. Estas características convierten a la voz en una herramienta insustituible en la comunicación humana. El uso de la misma como medio de transmisión de información es llevado a cabo de forma natural, explorando un sinfín de posibilidades vocálicas a través de la voz hablada o cantada.

Para una emisión vocal de calidad es necesario que haya un buen equilibrio psicológico, neurovegetativo y nervioso, una regulación hormonal normal, un estado de salud general y laringeo satisfactorio y un control auditivo suficiente. En esto último existe acuerdo, así como en el irrefutable componente emocional de la voz y la potente y estrecha relación emoción-voz, que crean una mágica e inseparable retroalimentación constante. Emoción y voz son pilares que el/la logopeda especializado/a tratará de controlar y equilibrar durante el proceso de rehabilitación o entrenamiento vocal, pues ciertas características de nuestra voz cambian según el estado de ánimo, así como la experiencia humana y multitud de estudios aprueban la facilidad que tiene el oído humano para enlazar un tipo de emoción a una producción vocal sin necesidad de visualizar

los rasgos faciales. Aspectos del estado físico y emocional, así como la edad, identidad, inteligencia, apariencia y personalidad son otras pistas que la voz desvela.

Es la principal herramienta de trabajo de cualquier persona que precise de su voz para obtener sus ingresos económicos. Esto ocurre en la enseñanza, la interpretación, la abogacía, la locución, la asistencia telefónica, la oratoria, el canto, la atención al público y un largo etcétera. Por tanto, se hace indispensable el conocimiento del funcionamiento de la voz y sus cuidados para estos profesionales, que deben poseer una buena técnica vocal que les facilite el desempeño de su función y evite futuras dificultades o lesiones vocales. El Colegio Oficial de Logopedas de Andalucía insiste especialmente en este último aspecto, e invita a este sector a solicitar la ayuda y guía de un/a logopeda especializado/a en el entramiento y rehabilitación de la voz.

¿Cómo podemos cuidar la voz?

En lo relativo a la higiene vocal, sigue siendo complicado promover este tipo de cuidados, siendo peculiar la idea de que otros tipos de higiene estén mejor asentados y entendidos por la sociedad, incluso cuando la certeza de que provocarían un impacto menor es tan evidente. Se convierte pues, en un tipo de terapia indirecta esencial en el mantenimiento de una emisión sonora saludable a largo plazo, que se acentúa en el profesional de la voz. Hablamos de una serie de medidas higiénicas de la voz que van a ser sustento principal de la salud laringea, y que, en definitiva, prevendrán una posible patología o contribuirán a su rehabilitación. Existen un sinfín de pautas sobre la higiene y el cuidado de la voz, desde enfoques funcionales hasta los nutricionales, pero hemos de prestar especial atención a los siguientes pilares:

- I. Una correcta hidratación laringea** - Debemos prestar atención a la evidencia de que la ingesta saludable de agua está indicada mientras se usa la voz, no cuando se manifiesta la sequedad. Se deben tomar sorbos constantemente a lo largo del día, unos dos litros aproximadamente.
- II. Evitar deshidratantes** - La cafeína, la teína, la taurina, bebidas gaseosas, entre otras.
- III. Tóxico** - El alcohol, el hábito tabáquico o la exposición a químicos (productos de limpieza, pinturas, tintes, etcétera).
- IV. Medicación perjudicial para la laringe** - Corticoides, antiinflamatorios como el ibuprofeno, antidepresivos, tranqui-

ENTREVISTA

16 de abril DÍA MUNDIAL DA VOZ


WORLD VOICE DAY
APRIL 16th

lizantes, descongestivos, diuréticos, un mal uso del omeprazol o el ácido acetilsalicílico contribuyen a la deshidratación de las cuerdas vocales y a otras dificultades añadidas que aumentan el riesgo de actividad fonotraumática.

V. La doble D, Dieta y descanso - Evitar alimentos que causen reflujo faringolaríngeo (picantes, especias, fritos, etcétera) y mantener una dieta variada y equilibrada (fruta, verdura y fibra vegetal) cocinando los alimentos preferiblemente al vapor o hirviéndolos. Se recomienda evitar comidas copiosas antes de dormir, así como descansar diariamente una media de 7 horas.

VI. Tos y carraspeo - Toser o carraspear para eliminar la mucosidad en la laringe puede dañar las cuerdas vocales aumentando el estrés de impacto. La vibración labial o la ingesta de sorbos pequeños de agua puede aliviar esta irritación laringea.

VII. Técnica vocal - El aprendizaje de un buen uso de la voz debería ser prioritario para todas las personas que usan su voz como una herramienta de trabajo. Una buena técnica vocal será tan importante como el calentamiento vocal previo y posterior a la actividad vocal.

¿Cuándo deberíamos acudir a un/a logopeda especializado/a en terapia vocal?

Debemos solicitar la ayuda de un/a logopeda especializado/a en el área de la voz en cuanto percibamos mínimos cambios en la voz y calidad vocal, variaciones que persisten tras un periodo de tiempo máximo de dos semanas.

Si experimentas cansancio vocal con facilidad, tu voz se manifiesta ronca durante el día o en momentos concretos del mismo, sientes exceso de aire en tu emisión vocal, percibes mucha tensión en la voz o en los músculos del cuello, te es muy difícil o imposible alcanzar ciertos tonos o notas agudas cómodamente, tu voz no es la misma tras la última intervención quirúrgica, entre otras muchas manifestaciones.

Tu logopeda te realizará una entrevista, una evaluación acústica-perceptual y solicitará una exploración otorrinolaringológica antes de comenzar a intervenir, comúnmente la estroboscopia laríngea, y se apoyará en su propia evaluación, el examen laríngeo y el diagnóstico para iniciar la terapia vocal.

¿Por qué un/a logopeda especializado/a en la rehabilitación o entrenamiento de la voz?

La especialización en el área de la voz garantiza un conocimiento anatómico y funcional de la laringe, una preocupación entusiasta por poner a disposición de las personas las herramientas y formas de abordaje más efectivas y dinámicas para la rehabilitación o el entrenamiento de la voz. Una logopedia actualizada y basada en la más rigurosa evidencia científica que dará una visión armoniosa al profesional y por ende unos resultados exitosos. La calidad vocal y de vida del usuario o usuaria deber siempre el aspecto prioritario, así como una pronta recuperación lo más funcional posible y una posibilidad casi nula de recidiva.

Es importante que la población conozca la labor de los logopedas en esta área, ya que los trastornos y dificultades de la voz pueden surgir a lo largo de la vida, sin importar la edad o el sexo.

Hay más de 1.700 logopedas colegiados en nuestra comunidad autónoma. Desde el Colegio se estima que un 15,2% de la población española es susceptible de ser atendida por un logopeda y que son necesarios 33 profesionales por cada 10.000 habitantes. La ratio actual en Andalucía está en un logopeda por cada 348.790 habitantes. En Andalucía, esta profesión se estudia en Málaga y Granada.

La logopedia siente verdadera pasión hacia la labor que desempeña, pues debe ser una cualidad indispensable en la logopedia, la fonoaudiología o la vocología. Se ejerce con la pasión que nace a raíz de la empatía, de la cercanía y de querer ayudar a los demás como recurso energético. Como dijo Stemple: "Un terapeuta de la voz tiene éxito cuando es un artista científico con un punto de vista ecléctico."

DAMIÁN OSORIO – Logopeda especializado en el entrenamiento y la rehabilitación de la voz.



Damián Osorio obtiene el Título Oficial de Graduado en Logopedia por la Universidad de Málaga, concluyendo de manera célebre con una investigación sobre la eficacia de la terapia vocal en cantantes. Propuesta para la mención de Matrícula de Honor y posteriormente incluida en el Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga. Consecutivamente, continúa su formación en el ámbito de la voz en la Universidad de Alcalá de Henares, Madrid.

Además de su capacidad para impartir la terapia tanto en inglés como en español, Damián se caracteriza por ser una persona creativa y entregada a su trabajo. Entre sus principales rasgos profesionales destacan la dedicación, el compromiso y cercanía, la empatía y la capacidad de conectar con sus usuarios, pues su principal objetivo es devolverles la calidad y autonomía vocal necesarias para el eficiente desarrollo de su actividad.

Con respecto a su bagaje laboral, cuenta con experiencia tanto en niños como en adultos, y sigue en constante especialización relacionada con el entrenamiento y rehabilitación de las patologías de la voz, sobre todo en el ámbito de la voz profesional, empleada en cantantes, docentes, atención al público y un largo etcétera. Actualmente, su actividad profesional gira exclusivamente en el área de la rehabilitación y perfeccionamiento de la voz y amplía sus fronteras con la feminización y masculinización de la voz y la investigación.

Paralelamente, imparte formaciones y realiza talleres y charlas sobre diversos temas de interés educacional, principalmente enfocados a la higiene vocal y el cuidado de la voz. Además, se ha nutrido de profesionales de la talla de Roxana Coll, Dr. Marco Guzmán, Dra. Katherine Verdolini, Dra. Mara Behlau, Mariela Astudillo, María Luz Fernández Bustelo, Magdalena León o los otorrinolaringólogos Dr. Juan Carlos Casado y el Dr. Ignacio Cobeta, entre otros profesionales.

PREVENCIÓN DA PATOLOXÍA VOCAL NO PERSOAL DOCENTE

BIBLIOGRAFÍA

AEFAIF (2020) "Informe divulgativo. Apuntes sobre la COVID-19 y sus efectos en la voz". Asociación Española de Logopedia, Foniatría e Audiología e Iberoamericana de Fonoaudiología

Barrogán A., Agudo M., González M.J. (1999) "Método Propioceptivo Elástico para el tratamiento de los trastornos de la voz PROEL."

Cobeta I., Nuñez F., Fernández S. (2013) "Patología de la voz". Marge Médica Books.

Estavillo, C., (2001) "La voz recurso para la educación, rehabilitación y terapia en el ser humano". Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, nº42, diciembre 2001, pp. 67-75

Faías P. (2007) "Ejercicios que restauran la función vocal. Observaciones clínicas". Editorial Akadía

Faías, P. (2012). "La Disfonía ocupacional". Editorial Akadía.

Goldin A, Weinstein BE, Shiman N. (2020) ¿Cómo degradan la percepción del habla las máscaras médicas? Revisión de audiencia; 27 (5): 8-9

Guzmán M. (2010) "Calentamiento vocal en profesionales de la voz". Revista de logopedia, foniatría y audiolgía, 30(2): 100-105

Guzmán M., Salfate L. (2018) "Ejercicios con tracto vocal semi-ocluido. Efectos en la función glótica, aerodinámica y configuración del tracto vocal". Revista Areté Fonoaudiología, Vol. 18, 1657-2513, art.18203

Guzmán M., Carrea S., Muñoz D., Mayethoff R. (2012) "Influence on Spectral Energy Distribution". Journal of Voice, Vol. 27, No. 1, pp. 129.e1-129.e10

PREVENCIÓN DA PATOLOXÍA VOCAL NO PERSOAL DOCENTE

BIBLIOGRAFÍA

Jackson Mendel M.C. (1992) "La Voz Normal". Editorial Médica Panamericana

Laura P., (2016) "Curso básico sobre Patologías digestivas. Tema 2 Prosis" Revista Farmacia Profesional Vol.30. Núm.2, pp 29-35

Marter H., Dillon A. (2020) "I'm smiling back at you: Exploring the impact of mask wearing on communication in healthcare" International Journal of Language & Communication Disorders Vol.00, Nº0, 1-10

Núñez Batalla F, et al. (2014) "Adaptación fonética y validación del método de valoración perceptual de la voz CAPE-V al español". Acta Otorinolaringológica Española

Spitzer M., (2020) "Masked education: The benefits and burdens of wearing face masks in" Journal of Voice 2211-9493

Susanibar F., Marchesan I., Para D., Díez A. (2014) "Tratado de evaluación de motricidad orofacial y áreas afines". Editorial EOS

Tares, B. (2007). "Anatomía funcional de la voz". En: J. Rumbau (coord.), Medicina del canto

Vásquez K., Retamal P., Zapata Y. (2016) "Efectos de la terapia de Tracto Vocal Semi-Oduido" Revista Universidad Adventista de Chile, vol. VI, nº2, pp. 9-39

Veis V., Dossie-Leite A., Pereira E., Nunes A., Martins P., Ilineu R., (2020) "Effect of Wearing a Face Mask on Vocal Self-Perception during" Journal of Voice, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.09.006>

Webb W., Adler RK. (2010) "Neurología para el logopeda". Editorial Elsevier-Masson



Grazas pola vosa
colaboración



Praza de Portugal, 9 - baixo
15011 A Coruña
Tlf. 881 991 361 / Mvl. 604 058 765
e-mail: cplga@cplga.es