

ASPECTOS GENERALES SOBRE FUNCIONAMIENTO USO Y CUIDADOS DE LA VOZ

Al considerar la importancia que tiene la voz en la comunicación y por ser herramienta de trabajo en muchas profesiones y oficios, es fundamental conocer su uso correcto para evitar complicaciones. Son varias las alteraciones que pueden disminuir la capacidad vocal, debido fundamentalmente a los múltiples factores que inciden en la producción de la voz por ejemplo: laringitis; disfonía funcional, nódulo o pólipos en cuerdas vocales y otros.

EM. Nivia Cruz Jimenez(*)

Introducción

El uso, adecuaciones y rendimiento de la voz son los que de una u otra forma determinan la conducta fonatoria. Existen alteraciones que pueden disminuir la capacidad vocal, dependiendo de la etapa del proceso de producción de la voz que se afecte y son generalmente producto del mal uso o sobre exigencia de la voz.

En una población sana, expuesto al riesgo de generar una patología o que por su trabajo han desarrollado un trastorno vocal incipiente, la opción es proporcionar un programa de prevención con el propósito de identificar y neutralizar los factores causantes de enfermedad antes que se manifiesten.

Frente a una patología vocal ya instaurada la alternativa es someter al sujeto a un programa de rehabilitación cuyo objetivo es devolver al paciente la potencialidad social y laboral.

Proceso Fonatorio

La función fonatoria está

vinculada a la interacción de procesos anatómicos y fisiológicos que posibilitan su producción. Entre estos componentes destaca la postura y tonicidad de la persona. El factor postural interviene a distintos niveles en la producción vocal, ya sea, a nivel laríngeo o respiratorio, en los cuales las tensiones y contracturas cervicales externas son tan intensas que impiden la producción vocal.

Las manifestaciones posturales viciosas más frecuentes suelen ocurrir a nivel de hombros, con la caída de ellos o el levantamiento de uno de los dos. Otra manifestación frecuente es la extensión del cuello hacia adelante o antero-posición de cabeza, que ocasiona tensiones cervicales y tracciones en músculos alejados de esa zona como el trapecio, cuya perturbación acarreará cambios estructurales osteomusculares. La tensión muscular excesiva produce una elevación de la laringe y del hueso hioides, generando la fijación de la laringe en el cuello, de modo que se resiste a ser movida.

(*) E.M. Profesor Auxiliar
Escuela de Enfermería

Educación

Otro proceso de vital importancia para la emisión fonatoria, es la respiración, la vía respiratoria 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 respiratoria inferior participa en los procesos de soporte vital y de respiración para la producción del habla, dentro del proceso fonatorio, la laringe constituye una porción importante para la fonación. su papel de órgano fonético se origina en dos láminas elásticas internas más o menos tensas, las cuerdas vocales, que son susceptibles de vibrar bajo la acción de la columna de aire espirado, produciendo la voz. Las cuerdas vocales no están ajenas a la información sensitiva y sensorial proveniente de los receptores periféricos de algunos pares craneanos, ni al desencadenamiento de una serie de arcos reflejos provenientes del nivel bulbar.

Prevención

Para identificar y neutralizar los factores que producen alteraciones es necesario que se evalúen: conductas de respiración, tonicidad muscular, postura, la laringe y la voz.

Como labor importante para prevenir alteraciones de la voz se realizarán programas educativos sobre el

funcionamiento, uso y cuidado de la voz en toda actividad laboral que la utilice para el desempeño de sus funciones, lo que permitiría que cada persona pueda resolver nuevos y variados problemas relacionados con ella y consultar oportunamente al profesional indicado.

Las enfermeras y las alumnas de enfermería, en el desempeño de sus funciones, tendrán presente la prevención de las alteraciones de la voz, y derivar oportunamente las consultas a especialistas (médico otorrino, laringólogo y fonoaudiólogo).

Los planes preventivos en el cuidado de la voz, se formularán en programas educativos que consideren los siguientes contenidos.

1.- Causas de los problemas en la voz : técnica vocal defectuosa, afecciones respiratorias, tabaquismo, uso abusivo de la voz y efecto de la tensión nerviosa en la producción de la voz.

2.- Principales síntomas de Alerta

Sensoriales : Ardor, irritación, tos no productiva, sequedad, sensación de cuerpo extraño, tensión cervical, cansancio al hablar.

Auditivos

- Variación en el tono de voz que incluye ronquera aguda o crónica; gama de tonos reducida; interrupciones vocales .

Visuales : Cuerdas vocales, enrojecidas, edema e inflamación local.

Las Patologías más frecuentes dicen relación con disfonía funcional, nódulos, pólipos, laringitis, edema de Reinke, ulcera de contacto (post operatorio)

Los Profesionales más expuestos a este tipo de problemas son los, Educadores, locutores, cantantes, actores, actrices, docentes y todo profesional o quien desempeña un oficio en que utilice su voz para realizar sus actividades como también aquellos. que permanentemente deban hablar en ambientes ruidosos.

El Tratamiento es de tipo

Médico que incluye : reposo vocal, tratamiento con, medicamentos hasta la cirugía.

El tratamiento de fonoaudiología consiste principalmente en estimular las técnicas vocales, la respiración, la relajación, la dicción e impostación de la voz, regulación y control vocal.

Recomendaciones generales para cuidar la voz

- Adoptar posturas corporales que no produzcan tensión cervical.

- Inspirar por las fosas nasales para humedecer, entibiar y limpiar el aire.

- Controlar el tono, volumen y timbre de la voz.

Educación

- La emisión de la voz debe ser suave, para que no golpee las cuerdas vocales.

- La voz debe sentirse en la boca y labios y no en la garganta o en la nariz.

- Realizar controles periódicos de la voz y órganos vocales por un especialista.

Para evitar alteraciones se indica :

- Crear y mantener una conducta preventiva en el campo laboral y personal.

* evitar hablar en ambientes ruidosos., si el ruido ambiental es elevado, evitar gritar., forzar la voz mediante carraspera o la tos brusca.

* evitar las irritaciones laringeas producidas por tabaco, alcohol y condimentos.

* evitar hablar mientras

se ejercen esfuerzos. físicos

* cuidarse de los cambios bruscos de temperatura.

* mantener un nivel de voz moderado durante un resfrío.

* evitar hablar prolongadamente en ambientes calefaccionados (producen sequedad, carraspera).

El descuido en la voz puede alterar el equilibrio natural de los sistemas que la producen y eventualmente generar una patología capaz de comprometer la comunicación y el bienestar general.

Toda lesión por mínima que sea, manifiesta uno o varios síntomas, lo que permite su detección precoz. Al consultar oportunamente al especialista y cumplir con el tratamien-

to en la forma indicada, la lesión desaparecera recuperándose la función fonatoria.

BIBLIOGRAFIA

1.-BOONE, D. La voz y el tratamiento de sus alteraciones 2a. Edit. Médica Panamericana. Bs. As. 1983.

2.- PRATER, R. y SWIFT, R. Manual de terapeutica de la voz. 1a. Editorial Salvat S.A.

3.- POZA, P. Comunicación oral normal y patológica' Apunte, servicio Medicina del Trabajo A.CH.S. Santiago, 1990.

Mayor Información

Nivia Cruz Jiménez
Universidad Católica de Chile.
Escuela de Enfermería
Vicuña Mackena 4686
Santiago - Chile

Suscríbese a su Revista
Horizonte de Enfermería,
llene el formulario, autorice cobro
por tarjeta de crédito.

Haga crecer su profesión,
ayude a otros con sus conocimientos,
comparta con su Revista.