

Prevalencia de las patologías de voz en docentes por desconocimiento de pautas de higiene vocal

Mónica Yohana Perdomo Galindo.
Fonoaudióloga.
Docente Universidad Santiago de Cali.

Resumen

El propósito de esta investigación es detectar en la población de docentes del Colegio Pio XII, cómo el desconocimiento de las pautas de higiene vocal causan en ellos problemas en la voz, con el fin de generar conciencia sobre la importancia del cuidado de la voz y cómo pueden beneficiarse de las acciones de promoción de la salud vocal y prevención de la enfermedad.

Lo anterior se llevó a cabo por medio de la aplicación de una encuesta estructurada a los docentes de preescolar y primaria, que permitió identificar cuáles pautas de higiene vocal conocen, si las aplican a diario en su rol de docente, entre otras. Una vez reunida esta información, se analizó la tabulación de las respuestas para la obtención de resultados. Culminado esto, se entregó el informe a las directivas del Colegio describiendo los hallazgos y se sugirió pautas de higiene vocal para los profesores del Colegio Pio XII que se ajusten a sus necesidades específicas para su rol educativo.

Los resultados de esta investigación permitió identificar factores de riesgo de los cuales no eran conscientes las directivas del Colegio ni los mismos docentes, a pesar que la gran mayoría tienen conocimientos de pautas de higiene vocal.

1. Introducción

Dentro de los retos que debe asumir un docente se encuentra el comunicarse con sus estudiantes, lo que implica el uso de su voz en situaciones como es explicar, preguntar, dar instrucciones, alternar con grupos grandes, hablar en intensidades altas y por tiempos largos, etc. Esto sumado a factores ambientales y psicológicos, lo cual causa por lo general que al terminar el día de clase y por consiguiente al final de cada año escolar, los docentes manifiestan cambios en su voz como son: debilidad en la voz, puede presentar síntomas de dolor, sensación de quemazón, irritación, carraspeo, ardor y ronquera, lo que los lleva al abuso vocal.

El mal uso vocal se define como uso incorrecto del tono y de la intensidad en la producción de la voz de forma intermitente o frecuente, causando daño en el mecanismo vocal, por consiguiente esto puede generar laringitis crónica, reducción del tono, fatiga vocal, nódulos vocales, pólipos vocales, úlceras de contacto, dolor en la laringe, cefaleas, hipertensión en la zona cervical, pérdida de la voz al finalizar el día, problemas para tragar etc. (Menaldi, 2005).

Normalmente cuando hablamos de alteraciones vocales, nos referimos en términos de afonía como la pérdida total de la voz, y disfonía como la alteración de cualquiera de las cualidades acústicas

con o sin lesión orgánica, en las que el factor disfuncional ocupa un papel relevante (LeHuche & Allali, 2004).

Es aquí cuando las pautas de higiene vocal, así como la prevención y la promoción juegan un rol importante en el desempeño vocal de los docentes ya que la mayoría de ellos desconocen estos conceptos como herramienta fundamental para evitar patologías de voz a causa de su trabajo y que le puede proveer un mejor uso de su voz mejorando de paso su calidad de vida.

Por todo lo anterior, el propósito de la investigación fue detectar en la población de docentes de preescolar y primaria del Colegio Pio XII, cómo el desconocimiento de las pautas de higiene vocal causa en ellos problemas en la voz, con el fin de generar conciencia de la importancia del cuidado de la voz y cómo pueden prevenir la enfermedad.

Cuando un docente reporta problemas con su voz tiende a no darle mucha importancia, generando procesos de evaluación y seguimiento poco fiables, sumado a esto las conductas y actitudes de los profesores frente al problema de voz, causando impacto en la vida laboral, ausentismo, repercusiones en la calidad de la enseñanza y el bienestar comunicativo de los mismos.

Es en esta situación que el fonoaudiólogo en cumplimiento de su rol de promotor de salud, entra a jugar un papel fundamental, al realizar procesos de evaluación, intervención, prevención y promoción vocal y poniendo a prueba su experticia profesional para desarrollar diferentes estrategias dirigidas a la detección temprana de los problemas de la voz así como de la prevención de las diferentes patologías que se puedan presentar.

Por lo anteriormente descrito, es importante concientizar a los docentes del Colegio Pio XII de la importancia del cuidado que deben tener con su voz, al ser esta una herramienta laboral fundamental para ellos, así como que disponen de pautas de higiene vocal que les va a permitir prevenir enfermedades en la voz causadas por el abuso vocal al que ellos se encuentran expuestos debido a su desempeño laboral, generando menos incapacidades laborales por patologías vocales, que terminarían favoreciendo el proceso educativo que el docente lleva, así como generar menos gastos por incapacidad laboral para las EPS y evitar a la institución educativa traumatismos en el desarrollo de sus programas académicos diarios, los cuales se ven alterados al ausentarse un docente por incapacidad médica.

Esto sin dejar de lado la importancia de este tipo de investigaciones para el fonoaudiólogo, ya que al ser una profesión de carácter científico (reglamentada en Colombia a partir de la ley 376 de 1997), (Cuervo, 1999). podemos realizar aportes necesarios para el beneficio social y desarrollar programas de prevención y promoción que mejoren los procesos comunicativos de las personas.

2. Método

TIPO DE ESTUDIO: descriptivo-cuantitativo.

- **UNIVERSO:** Docentes de la ciudad Santiago de Cali.
- **POBLACIÓN:** Docentes del Colegio Pio XII.
- **MUESTRA:** Docentes de pre-escolar y primaria del Colegio Pio XII.

2.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Personas que conformen la planta de docentes del Colegio Pio XII.
- Docentes que quieran y acepten participar.

2.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

- Personas que no correspondan al cuerpo de docentes de la institución.
- Docentes que no den su consentimiento para ser parte del estudio.

2.3. ETAPAS METODOLÓGICAS

Esta investigación se realizó en 5 momentos

- **ETAPA 1:** Se solicitó autorización al Colegio Pio XII para realizar el proceso de investigación con los docentes.
- **ETAPA 2:** Se diseñó el formato de encuesta y se procedió a la identificación de los profesores del colegio Pio XII que clasificarán para la aplicación de la encuesta.
- **ETAPA 3:** Se aplicó el formato de encuesta y sus resultados.
- **ETAPA 4:** Se realizó análisis de los resultados obtenidos en la encuesta.
- **ETAPA 5:** Se culminó con resultados que arrojó la encuesta y con las pautas de higiene vocal según las características evidenciadas en los docentes del colegio y la planta física.

2.4. INSTRUMENTO:

Se realizó una encuesta conformada por 26 preguntas, relacionadas con aspectos que pueden afectar las cualidades de la voz.

3. Resultados

ETAPA 1

Se solicitó la autorización al Rector del colegio Pio XII para realizar con los docentes de pre-escolar y primaria la investigación.

ETAPA 2

Creación del formato de encuesta, una vez culminado este se procede a seleccionar la población de docentes para la aplicación de la encuesta.

ETAPA 3

se aplica la encuesta a un grupo de 12 docentes de preescolar y primaria, en la cual se indaga antecedentes de patologías vocales, técnicas vocales, pautas de higiene vocal y enfermedades que puedan afectar la salud vocal, obteniendo los siguientes resultados:

- ✓ El 69% de los docentes se encuentran entre los 21 y los 35 años de edad, solo el cuatro por ciento están entre los 36 y los 50 años de edad.

- ✓ La mayoría de población cuenta con años de experiencia como docente entre los 6 y los 20 años.
- ✓ El 77% de los docentes, que son la mayoría llevan vinculados al colegio un tiempo igual o menor a dos
- ✓ El 92% de los docentes consideran que el ruido ambiental es bajo.
- ✓ El 54% de los docentes que corresponden a la mayoría de la población trabajan de 9 a 12 horas diarias.
- ✓ La mayor población de estudiantes por clase corresponde al 38%, en donde el número de estudiantes oscila entre 16 y 20 alumnos.
- ✓ El 38% de los docentes reportan que el nivel de ruido en clase es alto, conformándose así en la mayoría de la población.
- ✓ El 61% de la población docente reporta que utilizan una intensidad de voz media para la clase.
- ✓ Las sensaciones más reportadas por los docentes en su órgano vocal al dictar clase es: sequedad, tos, falta de aire, gallos y disfonía.
- ✓ La mayoría de la población docente que corresponde al 62% reporta que requiere mayor esfuerzo para hablar en la mañana.
- ✓ El 54% de los docentes reportan que no consumen bebidas alcohólicas.
- ✓ El 77% de la población docente reporta que no toma ninguna medicación para las molestias en la laringe.
- ✓ La mayoría de la población docente que corresponde al 54% reportan cambios en su voz durante el día.
- ✓ El momento del día en que los docentes más reportan cansancio es la tarde que corresponde al 56%.
- ✓ El 69% de los docentes reportan no haber presentado incapacidad por voz.
- ✓ El mayor reporte de cansancio vocal en los docentes se presenta los días jueves y viernes.
- ✓ La mayoría de los docentes reportan presentar alergias en diferentes momentos del año.
- ✓ El 100% de la población reporta no tener antecedentes familiares de patologías vocales.
- ✓ El índice de patologías que puedan desencadenar problemas vocálicos es bajo.
- ✓ El 100% reporta normalidad en sus periodos menstruales.

ETAPA 4

Recomendaciones:

1. Los salones son espacios abiertos así que se sugiere el uso de micrófonos inalámbricos.
2. Mantener hidratado el órgano vocal todo el tiempo.
3. Implementar técnicas durante la clase que permita mantener captada la atención de los estudiantes sin necesidad de esfuerzo vocal.
4. Realizar capacitación a los docentes de técnica vocal y cuidados de la voz.
5. Hacer uso de la pautas de higiene vocal sugeridas.
6. Visitar periódicamente al especialista en caso de tener factor de riesgo.

ETAPA 5

Con base en los resultados obtenidos se generan las siguientes pautas de higiene vocal para los docentes de preescolar y primaria del colegio Pio XII:

PAUTA DE HIGIENE VOCAL PARA DOCENTES.

1. Evite antes de dictar clase tomar bebidas muy calientes actúan como vasodilatadores o frías que actúan como vasoconstrictor.
2. Mantenga una postura corporal adecuada al momento de dirigirse a sus alumnos.
3. Trate de no hablar mientras escribe en el tablero, el sonido pierde intensidad e involuntariamente se eleva el volumen de la voz, produciendo cansancio vocal.
4. Realice el llamado a lista visualmente o pídale a algún alumno que lo haga por usted.
5. Procure tener siempre agua cuando dicte clase, con el fin de tomar sorbos al momento de sentir tos o carraspera durante la clase.
6. Realice actividades grupales con el fin de descansar su voz.
7. Cuando le esté hablando a un alumno y éste no le escucha, no esfuerce su voz, sino diríjase hacia él.
8. Mantenga el mismo volumen de voz en todas las clases.
9. Realice pausas vocales durante el desarrollo de las clases.
10. Intente que los descansos de los estudiantes también sean “recreos” para su voz.
11. Apóyese de material audiovisual, así la exposición no será solo verbal.
12. Para los docentes de pre-escolar y primero utilice elementos sonoros como silbatos,

- panderos, campanillas u otros para llamar su atención, con el fin de no forzar su voz.
13. Los docentes de 4 y 5 de primaria, se pueden apoyar en el “silencio absoluto” como un llamado de atención.
 14. Utilice el lenguaje de símbolos (escriba en el tablero) cuando sienta su voz alterada.
 15. Procure mantener su cuerpo en dirección hacia donde proyecte su voz.
 16. Evite la ingesta de café porque puede generar deshidratación en las cuerdas vocales produciendo molestias.
 17. Evite la ingesta de alimentos picantes, grasos, condimentados en exceso que genere problemas gástricos.
 18. Si presenta gastritis o agrieras (reflujo) visite al especialista.

4. Referencias

- Menaldi, J. (2005). *La voz normal*. Buenos Aires, Argentina: Médica Panamericana.
- LeHuche, F., & Allali, A. (2004). *La voz terapéutica, de los trastornos vocales* (Vol. 4). Barcelona, España: Masson.
- Cuervo, C. (1999). *La profesión de la Fonoaudiología, Colombia en perspectiva Internacional*. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia.