

Comenzar el curso con una voz saludable

Eliminar el consumo de tabaco y el estrés y beber unos dos litros de agua al día son algunas de ellas

Eliminar el consumo de tabaco y el estrés y beber unos dos litros de agua al día resultan claves para mantener una voz saludable ante el inicio del curso. Además hay que utilizar el tono y el volumen adecuados, es decir, ni chillar, ni susurrar, y no intentar hablar por encima del ruido ambiental.

Estos son algunos de los hábitos de higiene vocal que la logopeda de [Quirón Tenerife](#), Miryam Mederos, recomienda incorporar a su rutina diaria a todos los profesionales que pasan la mayor parte de la jornada laboral hablando, como los docentes, de cara al comienzo del nuevo curso.

Evitar los productos que irritan la garganta, como el alcohol, el humo o los alimentos y bebidas muy fríos o muy calientes y no frecuentar ambientes con mucho polvo son otras de las claves que facilita esta experta.

Aunque pueda parecer que no existe relación, Miryam Mederos considera importante mantener una postura corporal correcta que evite tensiones en el cuello y la cara. Y, cuando no quede más remedio que gritar, aclara, la mejor forma de no dañar las cuerdas vocales es hacerlo con el máximo apoyo abdominal para reducir al mínimo la tensión en el cuello.

"El carraspeo tampoco es recomendable. Si sentimos la necesidad de hacerlo es preferible toser de forma suave para despejar la garganta", indica esta especialista.

En el aula...

Tal y como apunta Mederos, *"los docentes han de tener especial cuidado con su voz, debido a que pasan la mayor parte de la jornada laboral hablando en lugares con fuerte resonancia o en espacios abiertos y ruidosos"*.

En concreto, recuerda a los profesores que las tizas redondas son mejores que las cuadradas, pues estas últimas generan más polvo y resecan la garganta. Igualmente les aconseja servirse de sonidos para llamar la atención (palmadas, silbidos, timbres) y que aprendan técnicas de proyección vocal para hacerse oír sin tener que subir el tono de voz.

Evitar hablar de forma prolongada a larga distancia, como ocurre en todos los patios de recreo, utilizar sistemas alternativos para educar, como vídeos, fotos y grabaciones, son otros de los consejos que ayudarán a los profesores a cuidar su voz.

Un buen truco para mantener el silencio en las aulas sin gritar, explica esta experta, es dar golpes secos y melódicos sobre la mesa y gesticular de forma que parezca que estamos hablando mientras los alumnos miran al profesor; la reacción más habitual es que se callen e intenten escuchar lo que se les quiere decir.

Entrenamiento

Mederos señala que todos estos consejos ayudan, pero no funcionarán correctamente si la persona afectada no tiene una buena técnica. *"Muchos de estos hábitos, continúa, se pueden adquirir con entrenamientos dirigidos por logopedas, que somos especialistas en evaluar, diagnosticar y rehabilitar los problemas, disfunciones, retrasos o trastornos que se producen en la comunicación, el lenguaje, el habla, la voz y la deglución"*.

La logopeda explica que los trastornos de la voz se suelen iniciar con fatiga al final de la jornada o después de pasar cierto tiempo hablando y que suelen desaparecer con el descanso.

"Tener que hacer reposo de forma habitual después de un trabajo vocal intenso es posiblemente un signo de mal funcionamiento del sistema fonatorio. Si alguien se pone ronco con frecuencia o tiene alguna dolencia, por regla general no bastará con estos consejos, sino que deberá acudir a la consulta para tener una voz adecuada", añade.

Si no se toman las medidas adecuadas, la fatiga puede volverse crónica y asociarse a sensaciones extrañas en la garganta, como quemazón, irritación y resquemor, y al carraspeo. *"Es en este momento cuando debemos acudir a un otorrino o a un logopeda"*, apunta.