

PREVENCIÓN VOCAL EN LA ESCUELA.

M^a Begoña Huerta Bolea
CP Augusta Bíbilis. Calatayud

La voz es uno de los principales medios que usamos para comunicarnos con los demás, y además para muchos de nosotros es nuestro medio de trabajo más importante.

La voz es un acto voluntario, que el pensamiento debe guiar y controlar, pero para que sea una "emisión vocal de calidad" requiere de otras condiciones, no de menor importancia: un buen equilibrio psicológico, neurovegetativo y nervioso; una regulación hormonal normal; un estado de salud general y local satisfactoria y un control auditivo suficiente. Todo esto hace que en cada individuo se configure un timbre particular y personal, que variará según las circunstancias que se le presenten.

Si no existe una coordinación adecuada entre los diversos factores mencionados, aparecerán las disfonías. Por ellas se entiende: "aquellas alteraciones de la voz, en cualquiera de sus cualidades -intensidad, tono, timbre- que sobrevienen debido a: alteraciones orgánicas o disarmonías de los músculos respiratorios, laríngeos o de las cavidades de resonancia que intervienen en el acto vocal".

Determinar el grado de disfonía es complejo, pues son numerosos los factores que influyen en ella: las circunstancias afectivas, emocionales, la edad, los factores culturales y estéticos,

el sexo, las exigencias y la propia evaluación de la voz, etc.

Niños y profesores

Si nos paramos a valorar su incidencia en el ámbito escolar encontramos datos que confirman que en los niños, las disfonías son muy frecuentes en la edad escolar. Afectan según DINVILLE (1983), a la mitad de los niños desde 5 a 6 años hasta la pubertad, con mayor incidencia en el sexo masculino. Los gritos, los llantos excesivos, los juegos ruidosos, los frecuentes resfriados... pueden desencadenar un proceso de alteración temporal de la voz que, si no es recuperada por el niño/a en menos de quince días, puede llegar a hacerse crónica. Por otra parte, en relación con los profesores, WASILENKO y sus colaboradores, detectaron en una de sus investigaciones que un 42,2% de los maestros presentaba una alteración de la fonación producida por un trabajo excesivo o mal ejecutado.

Como se puede suponer, estos datos alarmantes hacen que la prevención sea prioritaria desde las aulas, pues en palabras de I.BUSTOS: "El mundo de los niños es un mundo ruidoso, caracterizado por chillidos, gritos, expresiones de júbilo, etc. que no hacen más que fijar hábitos erróneos desde el punto de vista fonatorio. Esto afecta tanto a los propios niños como a sus profesores por lo que

será necesario actuar en ese “mundo ruidoso” para alcanzar nuestros objetivos preventivos.

¿Por qué prevenir?

Tradicionalmente la intervención se realizaba a partir de la detección del trastorno, pero hoy en día se tiende a la “prevención primaria” es decir, prevenir la aparición inicial del trastorno, por medio del control de los factores de riesgo.

Para aplicar la prevención debemos de considerar los contextos naturales del desarrollo del lenguaje: la familia y la escuela. Será desde aquí desde donde se plantearan los medios de actuación, que a ser posible deberán abarcar a toda la población escolar, pues como ya hemos dicho, están tan necesitados los alumnos como los profesores.

Si existen planes de prevención dentro del centro escolar, se consiguen dos objetivos:

- ✓ desarrollar una serie de hábitos básicos para un mejor uso vocal que, en el mejor de los casos, llevará a la no aparición de determinado trastorno, tanto en niños como en los adultos implicados.

- ✓ favorecer el intercambio de información entre médicos, padres y profesores, lo que llevará a una precoz detección del problema y en consecuencia a una acción terapéutica y a la reeducación temprana eficaz.

Como ya se ha dicho anteriormente, las causas son de muy diversa índole: orgánica, fisiológica, psicológica y ambiental. Unos factores determinan la aparición, mientras que otros la mantienen o la agravan. En la prevención no todas las causas son de igual importancia, pero bien es cierto que si se controlan algunas de ellas se eliminará un gran número de trastornos.

A continuación citamos los principales factores de aparición, para ver la amplitud de los trastornos (aunque está claro que unos incidirán más en unas etapas del desarrollo que otros):

- ✓ Enfermedades del aparato respiratorio: laringitis, asma, bronquitis, amigdalitis,...
- ✓ Malformaciones laríngeas.
- ✓ Intervenciones quirúrgicas y manipulaciones terapéuticas.
- ✓ Traumatismo laríngeo, producido por excesivos gritos ó por accidentes,...
- ✓ Mal uso respiratorio y vocal.
- ✓ Traumatismos psíquicos, por ejemplo los sustos.
- ✓ Características comportamentales: hiperactividad, inhibición, caracterial,...
- ✓ Ambiente “ruidoso”.
- ✓ Alteraciones de la audición.
- ✓ Consumo de tabaco.
- ✓ Consumo de bebidas excesivamente frías.
- ✓ Ejercicio excesivo o, por el contrario, inactividad física.
- ✓ Consumo de determinados medicamentos, como por ejemplo los antihistamínicos que resecan el aparato fonador.



Por otra parte, aunque parezca exagerado, la mayoría de los trastornos de la voz tienen su base en el mal uso que se hace de la misma, de aquí que resulte tan beneficiosa la puesta en práctica de planes de prevención.

Así pues para el tratamiento preventivo es de vital importancia el control de los malos usos respiratorios, el control de las conductas excitantes, la prevención de enfermedades y traumatismos laríngeos y la creación de un ambiente familiar y escolar relajado.

Un plan de prevención

Sería deseable que la enseñanza médica comportara informaciones más extensas y más precisas sobre las posibles disfonías, sobre las causas, las posibilidades y la eficacia de la reeducación vocal; así como para la prevención de los trastornos. Si se diesen estas condiciones no se llegaría tan tarde a disfonías graves.

De este modo la información, primero, la concienciación del problema, después, y la acción, por último, serían los ejes de ese plan de prevención. Es importante que estos tres elementos se den tanto a nivel individual como colectivo, además debe quedar claro que en la prevención es conveniente comenzar por controlar los "pequeños" detalles, que a veces parecen no tener importancia, pues a la larga van a ser transcendentales en los posteriores trastornos de la voz, por ejemplo bajar el volumen del televisor, no gritar para llamar la atención, beber abundante agua para lubricar los pliegues vocales, etc.

A continuación se exponen una serie de consejos, útiles para alumnos y profesores, afectados o no por disfonía, ya que van encaminados a la prevención de la irritación y el desgaste inútil de los repliegues vocales.

✓ Tratar de anular todos los factores que pueden actuar de una manera irritativa sobre los pliegues vocales: tabaco, aire acondicionado, alcohol, cambios bruscos de temperatura, ingestión de alimentos que provoquen alergias, inhalación de sustancias contaminantes,...

✓ No hacer un uso prolongado de la voz en situaciones que existe debilidad laríngea: resfriados, congestión nasal, laringitis,...

✓ Eliminar mediante tratamiento médico o quirúrgico, todos los posibles focos de infección de las vías aéreas superiores.

✓ Reservar el grito para las situaciones extremas.

✓ Evitar el ejercicio físico agobiante.

✓ Emplear la voz hablada con un volumen moderado y un nivel tonal óptimo.

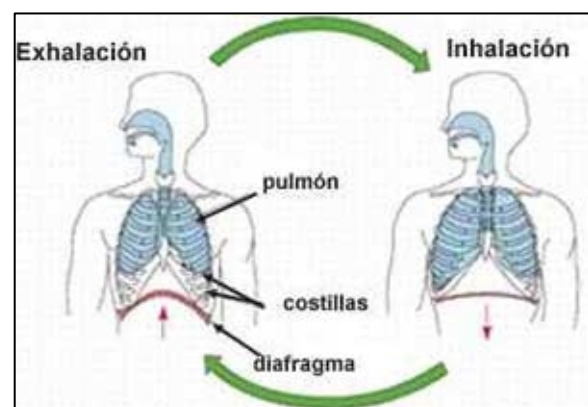
✓ Reducir al máximo las situaciones de estrés, agitación y descontrol emotivo.

✓ Intentar no cantar si no se tiene la voz adecuada.

✓ No querer competir aumentando el volumen de la voz en fiestas, reuniones, cuando hay ruidos ambientales,...

✓ Tratar de tener un ritmo de sueño estable y regular.

✓ Tener una alimentación de calidad.



✓ Practicar habitualmente ejercicios respiratorios y de ejercitación de la musculatura que interviene en la fonación, hasta conseguir que se automaticen en la fonación.

Como se puede observar estas pautas de actuación son generales, parten de que el tener un buen estado de salud conlleva una buena higiene vocal, que en cierto modo es lo que nos interesa a nosotros.

La prevención en la familia

Por otra parte no podíamos olvidarnos del papel que juega la familia, pues si la familia proporciona malos hábitos vocales a los niños hay que intentar que estos cambien. Para que la familia esté dispuesta a cambiar es necesario que se le informe debidamente de los problemas que se pueden plantear, de la necesidad de que ellos tomen parte activa en la prevención y de las mejoras que se conseguirán así. Señalamos una serie de recomendaciones que pueden plantearse a las familias.

- ✓ Evitar situaciones de ruidos y gritos.
- ✓ Conseguir un ambiente relajado.
- ✓ Bajar el volumen de la televisión y de la radio para facilitar la conversación relajada y sin esfuerzos.
- ✓ Hablar siempre al niño o niña despacio, claro y con intensidad normal.
- ✓ No hablarle desde lejos, no llamarle desde otra habitación.
- ✓ Conseguir que el niño o niña no grite. Si lo hace, indicarle que vuelva a hablar con voz normal, como si no le hubiéramos oído.
- ✓ Ayudarle a relajarse cuando esté forzando la voz.
- ✓ En los casos de voz débil, obligarle a hablar con voz más fuerte, pero sin forzar.
- ✓ Cuidar los excesos vocales durante las enfermedades que afectan a la voz (laringitis, resfriados, adenoides,...)
- ✓ Evitar los ejercicios físicos y juegos que producen acaloramiento y, sobre todo, las bebidas frías después de realizarlos.
- ✓ Conocer las técnicas de relajación, respiración, etc. para poder ayudar a los pequeños.

- ✓ Seguir las actividades de fonación que planteen los profesores del niño, para asegurar la continuidad.

Y en la escuela

Igual que a las familias se les solicita poner en práctica buenos hábitos vocales, desde el aula se deben favorecer todas las actuaciones que también los fomenten, pues el propio maestro y sus alumnos recibirán los beneficios. Muchas de las recomendaciones dadas a la familia son aplicables a la escuela. Como primer objetivo que se debe plantear la escuela es que los niños abandonen los hábitos de gritar que traen de su ambiente familiar.

Hay que tener en cuenta que la situación escolar genera ambientes ruidosos donde es preciso elevar la intensidad de la voz para hacerse oír. El profesor o profesora tiene que conseguir que no se grite en clase y debe comenzar por no hacerlo él. El profesor debe ser un modelo a seguir.

Los consejos de prevención que planteamos para el aula son:

- ✓ Hablar con una técnica que nos permita hacerlo sin forzar la voz, despacio y claro, con una intensidad adecuada para ser oídos por todos los niños y niñas y a la altura que nos corresponda (buena impostación de la voz).
- ✓ No cortar los ambientes ruidosos con un grito, nos resultará más efectivo el silencio, la voz susurrada, el mirar fijamente,... sobre todo para nuestros pliegues vocales.
- ✓ Acostumbrar a los niños y niñas a usar distintas intensidades de fonación según las distintas necesidades: diálogo, exposición, teatro,...
- ✓ Insistir en que el ambiente de trabajo no exige un silencio absoluto pero si que no se hable fuerte.
- ✓ Practicar ejercicios de respiración y de relajación de la musculatura laríngea,

para inculcar una serie de hábitos que a ser posible se instauren con reflejos.

✓ Habituarse a que las características prosódicas del lenguaje no han de ir necesariamente unidas a la elevación de la intensidad.

✓ Quitar la costumbre de imitar voces, sobre todo si es un juego muy continuado.

✓ Si en la clase hay un niño o niña con alteraciones de la voz, colocarlo cerca del profesor para que ninguno de ellos tenga que hablar fuerte .

En conclusión

Parece más que justificada la prevención en el ámbito escolar, primero por el gran número de casos que nos encontramos y segundo porque la causa más frecuentes de aparición de las disfonías es el fallo funcional, es decir un mal uso de la voz sin que existan causas patológicas.

Poco importa por donde empezar con la prevención de las disfonías, si por un profesor concienciado con el tema que se convierte en modelo a seguir por sus alumnos o por los alumnos con buenos hábitos vocales que facilitan la labor del profesor desde un ambiente relajado y cálido, pues por ambos caminos conseguiremos disminuir la frecuencia y gravedad de esta patología.

Además no es necesario tener amplios conocimientos de logopedia para

favorecer la prevención de disfonías en el aula.

Sirva de ejemplo el siguiente cuadro donde se plantean una serie de "compromisos" para los alumnos y profesores de un aula cualquiera, en la que están dispuestos a favorecer el correcto uso vocal.

NOS COMPROMETEMOS A...

✓ Beber agua con asiduidad (permitir a los alumnos llevar su botella de agua a clase).

✓ Realizar ejercicios de respiración y de ejercitación de la musculatura torácica y del cuello 10 minutos al día, pueden 5 minutos al inicio de las clases y otros 5 al final.

✓ Colocar recipientes con agua o esencias encima de los radiadores para favorecer la humedad en el ambiente.

✓ Evitar la tos, el carraspeo repetitivo y la risa exagerada.

✓ Realizar vahos y/o gárgaras con infusión de manzanilla o salvia, pues comiendo caramelos no se suavizan las molestias.

✓ Tener una adecuada higiene nasal.

✓ Usar tizas redondas que generan menos polvo y resecan menos la garganta.

✓ Usar estrategias para llamar la atención alternativas al grito: tocar chinchines, hablar en susurro, tocar el pito, enseñar una tarjeta roja,...

AULA LIBRE DE GRITOS

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ AGUILAR (1991): *Psicopatología del lenguaje*. P.P.U. Barcelona.
- ✓ BUSTOS, I. (1983): *Reeducación de los problemas de la voz*. C.E.P.E. Madrid.
- ✓ CAUTELA, J.R. y GRODEN, J. (1986): *Técnicas de relajación*. Martínez Roca. Barcelona.
- ✓ DINVILLE, C. (1983): *Los trastornos de la voz y su reeducación*. Masson. Barcelona.
- ✓ GALLEGO, J.L. y GALLARDO, J.R. (1993): *Manual de Logopedia escolar*. Aljibe. Granada.
- ✓ LLINÁS, M.A. (1990): *Disfonías*. En PEÑA CASANOVA, J. (Ed.). *Manual de Logopedia*. Masson. Barcelona.
- ✓ MENA, A. (1996): *Educación de la voz: Principios fundamentales de ortofonía*. Ed. Aljibe. Granada
- ✓ MUÑOZ, A.M. (1991): *La prevención de los trastornos del lenguaje*. En *Originales Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*. nº 4.
- ✓ VALLANCIEN, B. (1989): *Disfonías funcionales en la infancia*. En BOREL-MAISONNY y LAUNAY, C.L.: *Trastornos del lenguaje, la palabra y la voz del niño*. Masson. Barcelona.

