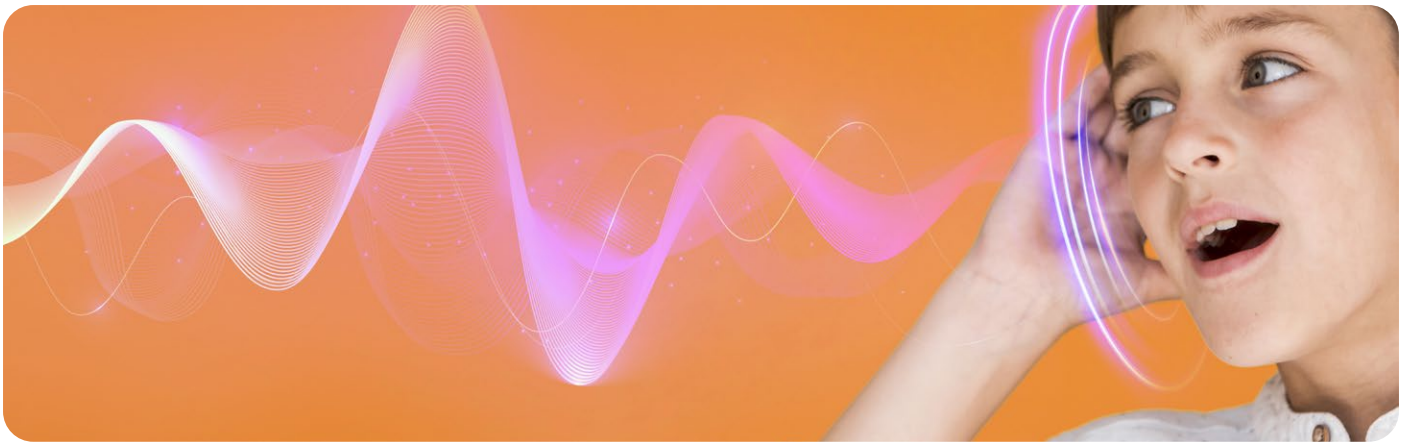
Federación de Enseñanza
www.feuso.es
SALUD LABORAL
nº 1308

CON USO MEJOR. feuso.es

16 DE ABRIL **DÍA MUNDIAL DE LA VOZ**

Protegiendo la herramienta maestra del docente. Cuando el silencio no es una opción



Cada 16 de abril se celebra el Día Mundial de la Voz para concienciar sobre la importancia de la salud vocal, la prevención de enfermedades relacionadas con las cuerdas vocales y el cuidado de esta herramienta que, para el profesorado, no es solo un medio de comunicación, sino su herramienta de trabajo fundamental.

Sin embargo, existe una peligrosa tendencia a normalizar la afonía o el cansancio vocal como "gajes del oficio".

Es importante romper con esta idea: la disfonía no es normal; más bien es el síntoma de una prevención deficiente.

El aula como entorno de riesgo

Aunque los docentes son el colectivo más expuesto, las estadísticas oficiales apenas reflejan la realidad. Solo el 13% de los nódulos en el sector educativo se tramitan como enfermedad profesional, lo que genera una invisibilidad jurídica que afecta mayoritariamente a las mujeres (quienes representan casi el 90% de los casos declarados).

Los riesgos no son solo "hablar mucho", sino que dependen de factores externos:

- **Factores ambientales:** el ruido excesivo en los centros (efecto Lombard), la mala acústica de las aulas, la sequedad ambiental por el uso de tiza y marcadores o la climatización inadecuada.



- **Factores organizativos:** jornadas de docencia directa de más de 4 horas sin pausas reglamentadas y el estrés acumulado, que tensiona la musculatura del cuello.

Más allá de los nódulos

Actualmente, existe una rigidez normativa preocupante. Mientras que los nódulos están reconocidos como enfermedad profesional, otras dolencias comunes en los claustros, como los pólipos o edemas, quedan fuera de esta protección.

Como docentes, es vital exigir que estas patologías se traten como accidentes de trabajo o contingencias profesionales y no se deriven sistemáticamente a la sanidad pública.

Estrategias de prevención en el centro educativo y a nivel personal

La salud vocal no se soluciona con medidas individuales (como caramelos, que a menudo son contraproducentes al resecar la mucosa), sino con una acción preventiva colectiva:

- **Mejoras técnicas:** instalación de amplificadores en aulas grandes o ruidosas y sustitución de pizarras tradicionales por digitales para eliminar el polvo.
- **Gestión del tiempo:** planificar descansos vocales de al menos 5 minutos por cada hora de clase y reducir las ratios de alumnado.
- **Formación:** es esencial recibir instrucción técnica en respiración diafragmática y calentamiento vocal antes de empezar la jornada.

Medidas de higiene vocal: mantener una buena hidratación mediante el consumo regular de agua a temperatura ambiente; restringir el uso de sustancias que deshidratan los pliegues vocales, como el tabaco, el alcohol o el exceso de cafeína; y garantizar un buen descanso, ya que la laringe es sumamente sensible a la privación de sueño.

El papel de la vigilancia

Los reconocimientos médicos en el sector educativo no deben ser genéricos. Deben incluir protocolos específicos para el aparato fonador y cuestionarios de detección precoz.

La voz se protege acondicionando el entorno y organizando mejor las sesiones, garantizando que el sobreesfuerzo vocal sea tratado como un problema de organización laboral y no como una responsabilidad exclusiva del profesor.

Desde FEUSO creemos que es fundamental tomar conciencia de la importancia de la higiene vocal. Mantener buenos hábitos, mejorar las aulas y contar con una adecuada protección sanitaria nos ayudará a avanzar.

Imágenes: freepik.es