

## **Problemas de la voz en los trabajadores: enseñar medidas eficaces**

Borragán Alfonso

Médico Foniatra, Centro de Foniatría y Logopedia. Santander

La voz es una parte de la salud que suele quedar en un segundo plano y los cuidados que se hacen sobre ella suelen ser pocos, o bien poco eficaces. Un profesional de la voz vela con esmero por su voz. Pero un no profesional (y muchas, su entorno laboral) habitualmente no cuida de ella. Cuando surgen problemas, se habla menos, se huye de ambientes ruidosos, se evita el contacto con la gente... En definitiva, se vive el problema con preocupación y esto repercutirá en todos sus ámbitos, el laboral incluido, pudiendo haber unos rendimientos laborales menores.

Conocer la fisiología de la voz hace que las medidas que se aconsejen sean más eficaces. La lubricación será la medida más fructífera para la ayuda de la voz. Pero beber agua, no siempre lubrica porque es necesario grandes cantidades de líquido y si existe un reflujo gastroesofágico, los problemas de reflujo empeoran y con ello la sequedad faringo-laríngea. La lubricación debe entrar por la nariz: humidificar el ambiente no solo mejorará la voz sino la atención y el rendimiento laboral. Otra medida puede ser mover mucho la lengua al hablar: las palabras se volverán más claras y la voz se emite con menos esfuerzo.

Existen muchas falsas creencias sobre las variables que influyen en la voz, por ejemplo beber cosas frías. Hay que huir de los consejos inútiles que generan tensión interna y ofrecer medidas eficaces apoyadas en la fisiología vocal.

Palabras clave: Voz, disfonía, patología vocal