



UNIVERSIDAD
FASTA



¿Cuáles son las técnicas de higiene vocal que aplican los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown en 2021 y la percepción sobre las cualidades de su voz, a partir del uso del barbijo?



Lidia Edith del Valle Mamani

Tutora: Graciela Moscardi-Asesoramiento Metodológico: Lic Mariana González, Dra Vivian Minnaard, Lic. Carla Bravo

"No tengo ningún talento especial.

Sólo soy apasionadamente curioso."

Einstein (1952)

A Dios; a mis hijos y a mi amiga Gabriela y
su familia que siempre estuvieron presentes.

A la Universidad FASTA por la formación recibida para lograr ser Licenciada en Fonoaudiología.

A la Directora de la carrera, Licenciada Noemí Colacilli, que siempre estuvo presente acompañándonos en nuestra formación.

A cada docente que a lo largo del trayecto educativo brindó generosamente su conocimiento para alcanzar mi meta.

A Vivian Aurelia Minnaard, Mariana González y Carla Bravo, responsables de apuntalar el desarrollo e investigación del presente trabajo.

A Graciela Moscardi quien fuera mi tutora.

La voz es un instrumento de comunicación que permite la relación con otras personas. Es la herramienta fundamental de algunas profesiones, como los docentes.

Objetivo: Analizar las técnicas de higiene vocal que aplican los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown en 2021 y la percepción sobre las cualidades de su voz, a partir del uso del barbijo.

Materiales y métodos: Investigación descriptiva, no experimental y transversal. Se trabajó sobre una muestra conformada por 15 docentes del nivel primario del distrito de Almirante Brown, mediante una encuesta online mixta.

Resultados: La totalidad de los encuestados utilizan el tapaboca o barbijo, en forma única o combinado con máscara de acetato o gafas. Producto de ello, deben aumentar el volumen de su voz para el dictado de la clase, experimentando algún tipo de malestar durante o al finalizar la misma, como dolor de garganta, disfonía, carraspera, dolor de cabeza. Ninguno realizó una consulta con el fonoaudiólogo, por miedo al contagio de Covid- 19, por no considerarlo necesario, o porque el fin de semana recuperan su voz. Entre las técnicas de higiene vocal más utilizadas mencionaron impostar la voz, evitar gritar, hablar en tono medio, vocalizar y articular sin gritar, evitar el carraspeo brusco y sonoro. La percepción que tienen de su voz al finalizar la jornada es de una voz cansada, débil, con poco volumen.

Conclusión: Los docentes encuestados, a partir de la utilización del barbijo implementaron algunas técnicas de higiene vocal y a pesar de percibir una voz cansada, débil con poco volumen al finalizar su jornada laboral no consideraron necesario realizar una consulta con un fonoaudiólogo.

Palabras claves: Tapaboca o barbijo; Covid- 19; Voz; Higiene vocal, percepción de la voz.

The voice is an instrument of communication that allows the relationship with other people. It is the fundamental tool of some professions.

Objective: To analyze the vocal hygiene techniques applied by teachers at the primary level of the Alte Brown district in 2021 and the perception of the qualities of their voice, based on the use of the mask.

Materials and methods: Descriptive, non-experimental and cross-sectional research. We worked on a sample made up of 15 teachers from the primary level of the Almirante Brown district on the vocal hygiene techniques they apply and the perception of the qualities of their voice from the chinstrap, through a mixed online survey.

Results: 100% of those surveyed use the mask or chinstrap, alone or combined with an acetate mask or glasses. As a result, they must increase the volume of their voice for the dictation of the class, experiencing some type of discomfort during or at the end of it, such as sore throat, dysphonia, hoarseness, headache. None made a consultation with the speech therapist, for fear of contagion from Covid-19, or because they did not consider it necessary because they recover their voice over the weekend. Among the most used vocal hygiene techniques, they mentioned imposing their voice, avoiding shouting, speaking in a medium tone, vocalizing and articulating without shouting, avoiding sudden and loud throat clearing. The perception they have of their voice at the end of the day is of a tired, weak voice, with little volume.

Conclusion: Teachers at the elementary level of the Alte district. Brown in 2021, from the use of the chinstrap, they implemented few techniques of vocal hygiene and despite perceiving a tired, weak voice with little volume at the end of their working day, they did not consider it necessary to consult a speech therapist

Keywords: Mask or chinstrap; Covid-19; Voice; Vocal hygiene, voice perception

Introducción.....	1
Capítulo 1	
La percepción de la voz a partir del uso del barbijo y las técnicas de higiene vocal en docentes de nivel primario.....	5
Capítulo 2	
La voz ocupacional con el uso del tapaboca o barbijo	16
Diseño metodológico.....	27
Análisis de datos.....	34
Conclusiones.....	61
Bibliografía.....	63

Introducción



Ley Nacional N° 27.568/2.020, en su art 2- Cáp 2 establece que:

*“Se considera ejercicio profesional de la fonoaudiología a las siguientes actividades: promoción, prevención, estudio, exploración, investigación, evaluación por procedimientos subjetivos y objetivos que permitan el diagnóstico, pronóstico, seguimiento, tratamiento, habilitación y rehabilitación de las patologías de la comunicación humana en las áreas de: lenguaje, habla, audición, voz, fonoestomatología entendida como funciones orales de succión, masticación, sorbición y deglución para el tránsito de la saliva y las relacionadas con la ingesta de la alimentación, e intervención temprana entendida como acciones de neurorehabilitación para desarrollar las funciones que sustentan la comunicación y el lenguaje.”*¹

Por lo cual, la fonoaudiología es una disciplina de trabajo relacionada con el área de la salud. Se encarga de la prevención, evaluación, diagnóstico y tratamiento de los procesos normales y patológicos de la comunicación humana. Del mismo modo el XXV Congreso de Logopedia, Foniatría y Audiología establece que su desempeño es el promover, detectar y realizar los tratamientos de diversas patologías que afecten el lenguaje, el habla, deglución, audición y voz humana (Martínez, 2006: 13)². Así mismo, es una disciplina científica con sustento en las Ciencias Biológicas y Humanísticas que comprende la voz, la audición y el lenguaje. (Trovato, 2018: 19)³

La fonoaudiología abarca el lenguaje, la voz y la audición, se encarga de evaluar, diagnosticar y tratar las áreas de comunicación y sus trastornos del habla y la audición. Su propósito es diagnosticar para establecer las habilidades de comunicación y/o perfeccionarlas. Para la Doctora Soprano, brindar un buen diagnóstico es un desafío que permitirá a los profesionales encaminar un tratamiento (Soprano, 2011: 10)⁴. Del mismo modo, Gil- Cardero expresa que entre un 5% y un 10% de la población (Gil- Cardero, 2013: 15)⁵ experimenta algún tipo de perturbación de la voz por lo que es fundamental diagnosticar para su prevención.

El profesional que se encarga de tratar a las personas con alteraciones de la audición, el lenguaje, la voz, el sistema vestibular, la motricidad orofacial y la

¹ La Ley Nacional N° 27.568 viene a actualizar la ley 17.132 del año 1967, que regulaba la profesión del fonoaudiólogo como una modalidad de colaboración con la medicina. Con esta ley se jerarquiza la actividad profesional brindando un marco legal autónomo, con terminología más apropiada y específica.

² En el XXV Congreso de Logopedia, Foniatría y Audiología. Granada: España, 2006 determina las áreas de incumbencia de la fonoaudiología en distintos lugares del mundo.

³ Especifica los tres campos de acción de la fonoaudiología y su relación con otras ciencias.

⁴ Para la Dra. Soprano es fundamental realizar un buen diagnóstico a fin de poder establecer el tratamiento más adecuado a cada paciente. Cada paciente es único.

⁵ Manifiesta que es fundamental trabajar con la prevención en el cuidado de la voz, especialmente con el grupo etario de 25 a 45 años.

deglución, es el fonoaudiólogo. Atiende a personas de distintas edades y las ayuda a establecer las habilidades de comunicación o a perfeccionarlas.

Dota a sus pacientes de estrategias de comunicación y ayuda a comprenderlas de manera útil para que las apliquen en su vida diaria. Algunos trabajan de manera individual y otros forman parte de equipos multidisciplinares desde diferentes áreas.

La voz es el canal de comunicación interpersonal que permite hablar. Es producto de una serie de acciones combinadas (García, 2008: 10)⁶, una interacción coordinada por el sistema neurológico central y periférico donde intervienen un conjunto de sistemas tales como la neuromuscular respiratorio, fonatorio, auditivo, endocrino, resonancial, entre otros. (Farías, 2018: 20)⁷

Es la herramienta fundamental de algunas profesiones, como por ejemplo, en el caso de los cantantes, oradores, locutores y docentes entre otras. Es muy común denominar profesionales de la voz a estas personas que se ganan la vida utilizando la misma como su herramienta de trabajo básica. Sin embargo, cabe diferenciar entre la voz profesional y la voz ocupacional. Si se habla de una voz profesional se hace referencia a una persona que se ha entrenado para un uso específico de su voz, como por ejemplo los cantantes, actores, locutores; mientras que la voz ocupacional es la utilizada en distintas profesiones o trabajos donde dichos profesionales no han recibido entrenamiento previo para su uso y cuidado, como es el caso de los docentes, sacerdotes entre otros. (Figueredo Ruiz, 2016: 3)⁸

En virtud de lo anterior, se plantea el siguiente problema de investigación

¿Cuáles son las técnicas de higiene vocal que aplican los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown en 2021 y la percepción sobre las cualidades de su voz, a partir del uso del barbijo?

El objetivo general es:

Analizar las técnicas de higiene vocal que aplican los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown en 2021 y la percepción sobre las cualidades de su voz, a partir del uso del barbijo.

Los objetivos específicos son:

- Determinar el grado de información sobre técnicas de higiene vocal que poseen los docentes.

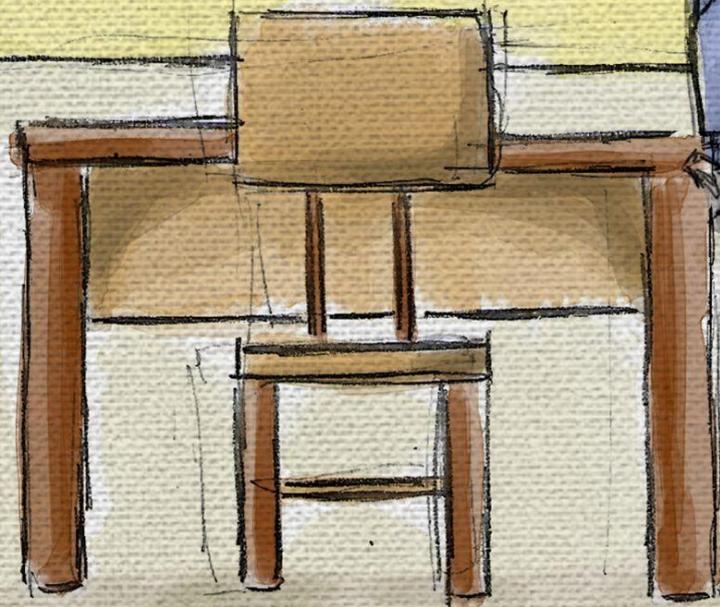
⁶ Menciona en su obra “Materiales para cuidar mi voz” cómo la voz es consecuencia de una acción combinada de distintos órganos del cuerpo.

⁷ Para Farías se ponen en marcha varios engranajes que trabajan en conjunto para poder obtener la producción vocal.

⁸ Quienes utilizan la voz ocupacional no cuentan con las herramientas para poder cuidar y proteger de las lesiones que se producen por el abuso o mal uso de la voz

- Examinar las técnicas de higiene vocal que aplican los docentes del nivel primario.
- Indagar la percepción sobre las cualidades de su voz, a partir del uso del barbijo durante la clase y al finalizar la jornada laboral.

Capítulo 1



El aparato fonador es un conjunto de órganos encargados de interactuar entre sí para generar y ampliar el sonido que se produce al hablar. Se pueden distinguir tres grupos diferentes de acuerdo a su acción: órganos de respiración como cavidades infragloticas: pulmones, bronquios y tráquea, órganos de fonación, cavidades glóticas: laringe, cuerdas vocales y resonadores nasal, bucal y faríngeo y órganos de articulación como cavidades supragloticas: paladar, lengua, dientes, labios y glotis. Es el encargado de la emisión de la voz. Es decir, que para producir los fonemas actúan distintos sistema del organismo, como por ejemplo el neuromuscular, respiratorio, fonatorio, entre sí, en forma coordinada y el resultado de esto es la voz (Farías, 2020: 20)⁹.

Así mismo, para abordar y comprender cómo llegan a los oídos los sonidos de la voz es necesario comprender la conformación de un sistema único que actúa sincronizadamente por la acción de diversos subsistemas, por lo que el aparato fonador no se encuentra solo, sino que parte del estudio de los órganos intervinientes. La fisiología de la fonación estudia los mecanismos que llevan adelante la vibración de las cuerdas vocales, que al pasar por la faringe y la cavidad bucal se transforman en un sonido de vocal o consonante, que llega a los oídos. La laringe y en especial las cuerdas vocales son los dispositivos principales que participan en la producción de la voz. La voz es un proceso acústico y aerodinámico adaptable a las necesidades de la comunicación hablada. Comprender la vibración vocal es necesario para una correcta valoración de los trastornos de la voz. Los patrones normales sirven para reconocer e identificar las características de la voz, para diagnosticarla y tratarla de manera adecuada. La valoración del comportamiento vibratorio de las cuerdas vocales comienza con una perfecta comprensión de su estructura. (Farías, 2012: 23)¹⁰

La fisiología de la fonación comprende todos los dispositivos que permiten la vibración en el borde libre de las cuerdas vocales que se transformaran en vocales y consonantes sonoras (Giovanni, 2014: 2)¹¹.

⁹ Se divide el aparato vocal en tres partes: el sistema de fuelle pulmonar; siendo el aire que ingresa y egresa de los pulmones responsable de impulsar la voz, el sistema emisor, donde se produce la acústica del fonema e intervienen la laringe y las cuerdas vocales, y el sistema de resonancia, por donde se exterioriza y amplían las ondas sonoras, cavidad nasal, oral y faríngea. Cada una de las partes trabaja en forma integrada.

¹⁰ El profesional fonoaudiólogo debe explicar a sus pacientes el funcionamiento y estructura de los órganos que intervienen para producir la voz. De este modo será más fácil comprender los cuidados y consecuencias del abuso o mal uso de la voz.

¹¹ Es un mecanismo sonoro inicial que es filtrado de la faringe y de la cavidad bucal y se transforma en vocales y consonantes sonoras. En el centro de la producción de la voz se encuentran la laringe y en particular las cuerdas vocales que son responsables de producir el fonema.

La voz es un instrumento de comunicación que permite la relación con otras personas. La misma es producto de una compleja interacción de los distintos órganos del cuerpo. Por lo que se hace esencial mantener una adecuada calidad de vida, de modo de garantizar su buen funcionamiento, especialmente aquellas personas que la utilizan como herramienta de trabajo. La calidad de vida relacionada con la salud y la voz de un paciente depende de las percepciones que tiene acerca del impacto de la enfermedad y su tratamiento sobre su función física, psíquica y social. Lo que la hace individual y muy poco probable de aplicar en otro paciente. De este modo, la voz es la encargada de transmitir un mensaje explícito con palabras y otro que depende de las pausas, la euforia, de la entonación, que la hacen única (Sánchez, 2021:22)¹²

Dependiendo de la calidad de vida de cada persona se puede diferenciar entre lo que se considera una voz normal o eufónica y otra con patologías. Es importante establecer a qué se hace referencia al momento de hablar de una voz normal, dado que existen distintos tipos de voces, como de personas. En referencia a ella se pueden establecer criterios comunes al momento de evaluar la voz tales como que haya un equilibrio en la altura tonal, la intensidad, el timbre y la flexibilidad. A partir de estos criterios quien manifieste algún tipo de alteración o dificultad será considerado como voz patológica, diferenciándose de las demás voces considerando el grupo etario, el sexo y grupo cultural, deduciéndose como síntoma de enfermedad o trastorno de la comunicación.

Por otro lado, es trabajoso establecer una voz usual porque no hay indicadores específicos, sino más bien; se utilizan parámetros de referencia basados en el timbre de la voz, el tono apropiado, el volumen adecuado y la flexibilidad correcta, porque la diversidad de voces es amplia y su estándar difícil de establecer, y de este modo el umbral que separa una de otra se hace poco visible y quien lo evalúa lo hace teniendo en cuenta la idiosincrasia del lugar (Corbeta, 2013: 237- 238)¹³

El término voz profesional u ocupacional hace referencia a la utilización de la voz como herramienta de trabajo. Telefonistas, actores, cantantes y especialmente los maestros son personas que emplean su voz para este fin, siendo estos últimos uno de los grupos profesionales más afectados por el uso intenso de la misma. Al utilizar la

¹² En su trabajo Sánchez establece que el estado de la salud de la voz depende en cierta medida del conjunto de los órganos que actúan en forma directa o indirecta para la producción de la misma. Así mismo este estado de salud está condicionado a la calidad de vida de cada paciente, especialmente en aquellos que utilizan la voz como una herramienta de trabajo, como por ejemplo los docentes y los locutores.

¹³ Cuando un paciente consulta por su voz es difícil esclarecer realmente si existe una patología porque solo se percibe su voz actual desconociendo cómo sonaba antes y tal vez lo que él consideraba normal presentaba una anormalidad, porque muchas veces voces disfónicas son consideradas agradables como también puede ser que algunas voces normales son desagradables al oído.

voz como herramienta fundamental para su labor profesional pueden incurrir en el mal uso o abuso sufriendo distintos tipos de alteraciones que deberán ser tratadas por un fonoaudiólogo para evitar daños mayores e irreversibles. Una característica principal tanto en el uso como el abuso de la voz es el movimiento exagerado de la musculatura interior y exterior de la laringe, acompañada de una excesiva y violenta vibración de las cuerdas vocales. (Serra, 2014)¹⁴

De hecho, un abuso vocal hace referencia a una higiene vocal pobre y a hábitos que pueden ejercer un efecto traumatizante en las cuerdas vocales, como, por ejemplo, chillar y gritar, vocalizaciones forzadas, hablar excesivamente, hablar de manera abusiva, entre otros. Mientras que, un mal uso vocal hace referencia a un uso incorrecto del tono y de la intensidad en la producción de la voz. Entre las causas que provocan el mal uso vocal se encuentran la utilización de una intensidad vocal elevada al hablar en situaciones con altos niveles de ruido ambiental, los niveles elevados de tono, una elevación de la intensidad y del tono vocal.

En realidad, los maestros y profesores de los distintos niveles y modalidades integran el grupo profesional de mayor riesgo de presentar enfermedades en su voz por el uso prolongado en ámbitos que muchas veces no reúnen las condiciones adecuadas para su labor y ante la presencia de ambientes ruidosos impactando en su calidad de vida (Farías, 2018: 35)¹⁵

De este modo, la rehabilitación de la voz es fundamental. La misma consiste en la valoración de la mecánica de la producción vocal y en el establecimiento de ciertas técnicas y ejercicios para restablecer la función correcta de ella. Entre las enfermedades que afectan la voz, se identifican la disfonía, las disfonías orgánicas, las disfonías funcionales, las disfonías psicógenas, las disfonías traumáticas y la afonía.

Por lo tanto, la rehabilitación vocal es fundamental para las personas que utilizan la voz como herramienta de trabajo. Utilizar la técnica vocal más conveniente surge de establecer un buen diagnóstico para la rehabilitación (Coll, 2016: 16)¹⁶

De hecho, es imprescindible tener un adecuado conocimiento sobre las técnicas de higiene vocal especialmente cuando se utiliza la voz como una herramienta de trabajo. Al hablar de técnicas de higiene vocal se hace hincapié en aquellas pautas o normas que facilitan la prevención de alteraciones de la voz

¹⁴ El movimiento brusco o exagerado de los labios, la mandíbula, la boca al hablar o imitar la forma de hablar de otra persona muchas veces gritando en forma regular y constante genera lesiones que con el tiempo deberán ser atendidas por algún profesional.

¹⁵ La Organización Internacional del Trabajo establece que los docentes están en el grupo de mayor riesgo de contraer enfermedades profesionales en relación a su voz generando un impacto en lo social, económico, profesional y personal.

¹⁶ El éxito depende además de la motivación y disposición del paciente.

evitando la conducta de abuso o mal uso vocal. Se trata de que el paciente a través de la higiene vocal y de las técnicas aprendidas pueda hacer frente a sus necesidades vocales logrando obtener la mejor voz posible para poder comunicarse.

La alteración de la voz se produce en personas que llevan mayor cantidad de años trabajando en la docencia, generalmente mujeres y en pacientes con perturbaciones del sueño, zozobra y reflujo gastroesofágico (Cabrera Díaz, 2019: 4)¹⁷

Sobre todo, es fundamental tener conciencia que la voz es el instrumento por excelencia para comunicarse con otras personas y que no siempre, se cuida adecuadamente, por eso es necesario tener en cuenta distintas medidas de prevención. Al hablar de medidas de prevención se hace referencia a la preparación con la que se busca evitar de manera anticipada, un riesgo o evento desfavorable con un acontecimiento dañoso. En este caso será preservar el buen estado de la voz. Para ello, se debe beber agua para mantener un buen estado de hidratación de las cuerdas vocales, evitar bebidas alcohólicas, limitar el uso de la voz, no fumar, respirar adecuadamente cuando se habla, utilizar micrófono para no sobreexigir la voz, descansar no menos de 6 horas días, no gritar, entre otras. En pocas palabras, no hablar intentando superar el ruido ambiental, tomar agua con periodicidad, solicitar silencio para comenzar a dictar la clase y otros, facilitan el cuidado de la voz (Rivas Reyes, 2013: 6)¹⁸.

Las personas que utilizan la voz por periodos prolongados de tiempo, son las más expuestas a sufrir trastornos vocales. Estas personas por lo general, son profesionales que utilizan la voz como su principal herramienta de trabajo, es el caso de los docentes. Ante esto, es necesario realizar una evaluación inicial para poder determinar los hábitos y costumbres que tenga la persona al usar la voz. Al hablar de hábitos y costumbres se valora el uso y las condiciones donde se utiliza la voz, como por ejemplo, el tiempo en que utiliza la voz en forma continua, el tiempo de descanso que brinda a la voz, las condiciones ambientales donde usa la voz, como la temperatura, el polvillo del ambiente, los ruidos, el cuidado y atención que le dé a la voz ante un malestar.

¹⁷ El ejercicio de la docencia demanda un esfuerzo vocal más importante que en otras profesiones. Así mismo, los centros de formación docente no enseñan a realizar una adecuada utilización de la voz al realizar su actividad o a emplear elementos que faciliten el cuidado de la misma, y mucho menos, técnicas de higiene vocal.

¹⁸ La prevención es la herramienta fundamental para proteger y cuidar la voz de posibles patologías que pudiese sufrir: respirar adecuadamente al hablar, mantener posturas adecuadas, utilizar el tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave, alejarse del polvo de la tiza cuando se borra el pizarrón, entre otras, ayudan al cuidado y equilibrio de la voz.

Por otro lado, por desconocimiento y sin querer, las personas lastiman su voz por la forma en que la emplean en su día a día, sin prestar atención al modo y a las condiciones ambientales del lugar donde se encuentran (Scivetti, 2011: 13)¹⁹.

Ahora bien, ante la consulta de un paciente que utiliza diariamente su voz como herramienta de trabajo, el profesional Fonoaudiólogo, luego de la evaluación correspondiente estará en condiciones de realizar un diagnóstico y su posterior tratamiento. El paciente recibe una devolución de la entrevista en la que se le explica el mal uso vocal registrado en su caso particular y los abusos vocales a los que puede estar expuesto a diario. Se dará una serie de indicaciones algunas de las cuales son generales para todos los pacientes y otras se adaptan a su caso particular.

Sobre todo, se explican los factores de riesgo vocal, donde se pueden distinguir riesgos físicos, como el ruido y la temperatura; riesgos químicos, como materiales específicos del entorno habitual; riesgos ergonómicos, con posiciones forzadas; y riesgos psicosociales, producto del estrés, el uso vocal prolongado y las deficientes técnicas vocales.

Por ende, los factores de riesgo vocal son fundamentales al momento de realizar las indicaciones preventivas para el cuidado de la voz. Los factores de riesgo deben evaluarse en el propio ámbito de trabajo más allá del cuestionario que se le realice al paciente (Landazuri, 2010: 18)²⁰. Las alteraciones de la voz constituyen uno de los más importantes problemas de salud en el personal docente. Los docentes son quienes utilizan su voz como la principal herramienta de trabajo. El impacto de los problemas de la voz en este sector tiene varias consecuencias: la primera, el económico y los costos del sistema educativo, por el ausentismo y la discapacidad laboral que generan largos períodos de discapacidad temporal y/o discapacidad permanente; la segunda, sobre el proceso enseñanza-aprendizaje, donde los alumnos sufren la ausencia del docente y muchas veces pierden días de estudio; en tercer lugar, los docentes afectados, por su discapacidad temporal o permanente, que según la gravedad los aleja de su actividad laboral diaria y en cuarto lugar, el presupuesto de los docentes que realizan la suplencia. Por todo esto es necesario una intervención inmediata para evitar que se incremente el número de trabajadores lesionados o discapacitados por enfermedad ocupacional.

¹⁹ La voz requiere del cuidado y la atención como el resto de los órganos del cuerpo. Una voz sana refleja salud. Hablar en voz alta, gritar, los cambios bruscos de temperatura pueden alterar las condiciones normales de la voz, y sin el cuidado correspondiente puede producir diversos tipos de alteraciones.

²⁰ Los factores de riesgo deben ser evaluados de modo que se reflejen las condiciones reales, dado que por medio de encuestas o cuestionarios muchas veces no lo hacen y tienen un carácter subjetivo. El trabajo de campo se convierte en fundamental en estas situaciones.

De hecho, las dificultades de la voz son producto de la labor profesional docente y se necesitan medidas para evitarlas a través de campañas informativas y una correcta educación sobre los factores de riesgos vocales en su formación (Barrreto-Munévar, 2011: 412)²¹

No obstante, las causas de los desórdenes de la voz son múltiples, generalmente la presencia esporádica de síntomas que comprometen la función vocal no siempre es motivo de preocupación, puesto que se le atribuye como causa una enfermedad común como las infecciosas o virales que comprometen la vía aérea superior, la nariz, faringe y laringe, que regularmente ocasionan cambios en la voz. El ejercicio docente conlleva una elevada carga de estrés, así como la demanda de la atención para la enseñanza de los estudiantes reunidos en los escenarios de aprendizaje; las horas de exposición al riesgo vocal, generalmente más de 6 horas, implican un cuidado de suma importancia, para lo que se le puede proveer una capacitación que le permita evitar el abuso vocal. El uso incorrecto puede exponerlo a sufrir una alteración anatómica o funcional de la laringe. Estos cambios en la voz suelen ir acompañados de sensación de sequedad en la boca, disfonía, afonías, carraspeo, molestias al tragar, entre otras.

Por otro lado, la higiene y seguridad en el trabajo es la disciplina que estudia las condiciones a las que están expuestos los trabajadores para su mejoramiento (César, 2019: 7)²²

Los docentes hablan durante largas jornadas en aulas llenas de alumnos donde la acústica no es la mejor, están expuestos a diferentes temperaturas y a otros factores externos, por eso se los reconoce como verdaderos atletas vocales. Por otra parte, el rol docente no consiste solamente en la transmisión de conocimientos, sino también en entablar un diálogo con el estudiante, lograr su atención, motivarlo, corregirlo; y todo esto se logra con el uso constante de la voz y los matices que se entonan. En consecuencia, el uso profesional u ocupacional de la voz exige la adaptación de funciones fonatorias a las demandas dictadas por las circunstancias laborales y la interacción social. Cada tipo de profesión le exige a la voz unas propiedades distintas, la docencia requiere un alto nivel de resistencia frente a la fatiga.

²¹ Todos los años un número importante de docentes de los distintos niveles y modalidades presentan alguna patología en relación a su voz, si bien, se considera una enfermedad profesional no existen políticas sanitarias para trabajar en su prevención, como tampoco en los institutos de formación docente se contempla una adecuada educación sobre la higiene vocal. Lo impacta en todo el sistema educativo.

²² Es importante avanzar sobre el estudio de las condiciones laborales para definir políticas sanitarias de prevención

Así mismo, el excesivo uso que se hace de la voz frecuentemente y el poco cuidado que se le brinda, trae como consecuencia las primeras inasistencias docentes convirtiéndose luego en enfermedades profesionales. Los factores de riesgo vocal que entran en juego y que generan estas situaciones son: las condiciones propias del ejercicio docente, factores relacionados con el entorno laboral; ruido, temperatura, tamaño del aula, acústica, químicos y factores intrínsecos enfermedades, hipertensión muscular, postura, estrés, emociones, hábitos, propias de cada individuo. Por lo tanto es fundamental que todas las instituciones escolares propongan a sus docentes acciones de cuidado de la salud vocal a través de diversas actividades como jornadas, charlas, debates, para concientizarlos y que en los institutos de formación docente implementen talleres sobre el cuidado de la voz (Barreto- Munévar, 2011: 419)²³

Las personas hacen muchas cosas sin saber que lastiman sus cuerdas vocales: hablar demasiado, gritar más de la cuenta, no respirar correctamente o acumular demasiada tensión muscular a causa del estrés, despejar la garganta constantemente o fumar, son algunas de las causas que provocan que las cuerdas vocales sufran y que se produzca un deterioro de la voz. La salud vocal en los docentes se caracteriza por la falta de información, educación y disciplina sobre prácticas de entrenamiento vocal y cuidados de su instrumento de trabajo, además de la poca prevención y promoción sobre este tema. (Barreto- Munévar, 2011: 412)²⁴

Por consiguiente, es importante que los docentes reeduquen su voz, mejoren su higiene vocal, realicen actividades de respiración y relajación y por sobre todas cosas se concienticen sobre la importancia de su voz (González Gatica, 2012: 40)²⁵. Existe una gran variedad de técnicas de rehabilitación vocal. La elección de usar una u otra va a depender de diversos factores, como por ejemplo la patología a tratar y el conocimiento del terapeuta. Hay cinco tipos de formas de abordar la terapia vocal: la terapia vocal sintomática, en la que se busca la modificación directa de los síntomas; la terapia vocal psicológica, en la que se identifica y modifica los trastornos psicosociales asociados al problema; la terapia vocal etiológica, donde se intenta eliminar las causas que han originado la lesión; la terapia vocal fisiológica, que trata de modificar la actividad fisiológica inadecuada; y la terapia vocal ecléctica, que busca la producción de una voz mejor y una comunicación más efectiva.

²³ El brindar herramientas a los docentes para el cuidado de su voz desde su formación, garantiza que con el paso de los años en el ejercicio de su profesión el deterioro de su voz sea menor.

²⁴ Poco saben los docentes sobre el cuidado de la voz. Toman conocimiento sobre el tema cuando acuden a un profesional al presentar algún síntoma o alteración de su voz.

²⁵ Como parte de la reeducación vocal es fundamental reconocer a la voz como esencial, y por lo tanto, tomar los recaudos pertinentes para su cuidado.

El propósito de la terapéutica vocal es modificar la forma de emitir la voz, restaurando el estándar más adecuado (Ángel, 2017:7)²⁶.

En realidad, la calidad del aprendizaje está relacionada con la voz del docente, porque el lenguaje es un vínculo de adquisición de conocimientos, y las limitaciones extremas en su uso se convierten en desventajas: si el docente posee dificultades para hablar con claridad y expresividad, también las tendrá para enseñar, despertar sentimientos y motivaciones. Independientemente del contenido que enseñe, la voz actúa sobre los alumnos transmitiendo sentimientos, sensaciones, intuiciones sobre la personalidad o el carácter del que habla y tiene el poder de actuar, convencer, de imprimir diferentes tonos y matices expresivos con los que logrará atrapar la atención. La voz del docente se convierte en un instrumento fundamental al momento de enseñar, en la voz expresa las intencionalidades, da valor y significado a lo que dice. Por lo que requiere de una voz flexible, clara, resistente y que dure y es por eso la necesidad de reconozca su propia voz para poder cuidarla.

El docente a través de su voz manifiesta distintas sensaciones que necesitan de una adecuada vocalización y la utilización de distintos matices vocales para poder captar la atención y el entusiasmo de los alumnos al enseñar (Mora, 2014: 11)²⁷.

Durante la formación docente poco se tiene en cuenta las prácticas saludables para el uso de la voz.(Mora, 2014: 13)²⁸. Los estudiantes desconocen que existen métodos que ayudan a obtener una adecuada utilización del aparato fonador. El desconocimiento acerca de su funcionamiento genera consecuencias a mediano o largo plazo. La voz como elemento esencial de los docentes permite dar clases y se implementa como instrumento fundamental para su profesión. En los primeros años de trabajo como docente, comienzan a presentarse algunas patologías de la voz; fatiga vocal y disfonía. Estas sintomatologías afectan la salud de su aparato fonador y restan dinamismo, concentración e interés en el desempeño como docente. Se llega así, a la reflexión de cómo se puede fortalecer o afectar en forma positiva o negativa la actividad docente en consecuencia del mal manejo y desaprovechamiento de la voz.

²⁶ Por medio de la terapia vocal, el fonoaudiólogo tendrá como propósito, en la medida de lo posible, volver a un punto inicial donde en la voz no había lesión o recuperarla dentro de los parámetros recomendados.

²⁷ Al hablar de los docentes siempre se hace referencia a su formación, a su vocación, a la preparación académica con la que cuenta, al compromiso de su rol social, pero en ningún momento se hace referencia a su voz. Su voz como herramienta fundamental de trabajo, la cual no recibe la atención necesaria que le corresponde para evitar futuras dolencias.

²⁸ Los institutos de formación docente se centran en enseñar a enseñar dejando de lado la herramienta fundamental de todo docente: su voz.

El desconocimiento de los factores de riesgo, las consecuencias de la mala utilización de la voz, y el hecho de haber experimentado cómo puede verse afectada la práctica laboral por deterioro de la voz, lo lleva a consultar a un profesional.

En realidad, el trabajo docente en cualquiera de sus niveles y modalidades, pone constantemente en situación de peligro a la voz y a pesar de ello, la conciencia colectiva sobre el cuidado y preservación de la misma es muy baja (Estefanía, 2013: 271)²⁹.

La actividad docente requiere de un gran esfuerzo a nivel respiratorio con el uso de la voz; visual, asociado a problemas de iluminación; de carga física estática, postura prolongada de pies en el aula y sedente en actividades administrativas; carga cognitiva, atención sostenida, esfuerzo de memoria. Estas condiciones generan un gran estrés que deriva en el uso de la voz. Los desórdenes derivados del uso de la misma constituyen uno de los principales problemas ocupacionales de la profesión docente. Los síntomas asociados a alteraciones de la voz pueden afectar adversamente la capacidad del docente para desempeñarse en el aula y la relación efectiva con los estudiantes y otras personas.

Pues bien, el estrés que experimenta el docente por factores diversos en su rol, en ocasiones impacta en su voz generando alguna patología que no solo requiere del profesional fonoaudiólogo sino también un psicólogo o psiquiatra que lo ayude a superar dicha instancia (Caravajal- Cevallos, 2020: 712)³⁰.

El trastorno de la voz se caracteriza por una alteración en la calidad o timbre de la misma. Los docentes utilizan la voz en las más variadas situaciones comunicativas: explicando, preguntando, dando instrucciones, constituyéndose así, como su principal forma de comunicación. A pesar de esto, no cuentan con condiciones adecuadas en el ambiente laboral que los favorezca o prevenga este tipo de situaciones. Los factores psicosociales y los psicoemocionales, aumentan la probabilidad de deterioro de la voz, y las emociones negativas influyen en su producción, provocando un cambio en los patrones de fonación, lo que va a requerir más esfuerzo vocal. El cansancio emocional es una de las variables que aumenta el riesgo de sufrir afectaciones de la voz. En realidad, son diversas las variables que influyen en la alteración de la voz y pocos los estudios realizados sobre sus efectos posteriores (González, 2015:12)³¹.

²⁹ La voz como herramienta fundamental de trabajo de los docentes está en constante tensión, expuesta al mal uso y/o abuso que se hace de la misma. Pocas veces el docente tiene conciencia de los riesgos a los que se expone y de las posibles consecuencias a posteriori. Utilizan remedios caseros sin consultar al profesional correspondiente.

³⁰ La voz puede cansarse con mayor rapidez o quebrarse mientras se está dando clase, presentar algún malestar que impida utilizarla con normalidad. Estos son algunos síntomas que orientarán al docente a realizar una consulta con algún profesional de la salud para que lo diagnostique y oriente.

En consecuencia, los problemas de voz adquieren mayor importancia cuando la persona se encuentra ante la presencia de algún tipo de alteración que le impide satisfacer sus necesidades vocales. Es imprescindible la reeducación vocal, dado que la población toma conciencia sobre el valor que tiene la voz, y el impacto individual y social que lleva asociado su pérdida o alteración. Aún hay sectores que no toman conciencia de la importancia de su voz como su herramienta comunicacional. Pues bien, la atención que brinde un profesional de la voz debe generar un impacto en el paciente para mejorar su calidad (Guerrero Cabrera, 2015: 7)³²

³¹ La voz se ve afectada por diversos factores que producen su deterioro, de los cuales algunos han sido poco investigados en relación a sus secuelas y a su vez la concientización sobre la importancia de su cuidado.

³² Para obtener la confianza del paciente, el profesional fonoaudiólogo debe trabajar con empatía y llevar adelante una atención personalizada, ser claro y preciso en sus explicaciones y trabajar interdisciplinariamente.

Capítulo 2



En diciembre de 2019, en Wuhan, China estalló un brote de una enfermedad infecciosa desconocida hasta el momento causado por el coronavirus a la que se denominó Covid- 19. En marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud clasificó la situación del Covid- 19 como pandemia. La declaración de pandemia hace referencia a la propagación mundial de esta una nueva enfermedad. La Organización Mundial de la Salud es la responsable de coordinar las actuaciones pertinentes para controlar la expansión de la enfermedad (Moreno, 2019: 87)³³

Sin embargo, para llegar a esta situación se debieron cumplir una serie de criterios y superar la fase epidémica. En primera instancia ante la aparición de una nueva enfermedad que se desconoce con un precipitado aumento de los casos debido a una infección en un lugar específico, se establece que se está en presencia de un brote epidémico. Esto pone en marcha diversos dispositivos y protocolos a fin de frenar el avance de la enfermedad. Cuando la enfermedad se propaga activamente debido a que el brote se descontrola y se mantiene en el tiempo aumentando el número de casos en un área geográfica concreta, se cataloga como epidemia. Ante el avance y a fin de declarar el estado de pandemia se tienen que cumplir dos criterios: que el brote epidémico afecte a más de un continente y que los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por la transmisión comunitaria. Por ende, una situación sanitaria se define como pandemia si los contagios se presentan en varios continentes por propagación colectiva del lugar (Pulido, 2020: 1)³⁴

Así mismo, el Covid- 19 es una enfermedad causada por el nuevo coronavirus transmitida por el aire, de fácil contagio que afecta las vías respiratorias dificultando el ingreso de oxígeno. Sus síntomas más comunes son pérdida del gusto o el olfato, congestión nasal, conjuntivitis, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores musculares o articulares, náuseas, vómitos, diarrea. Cualquier persona a cualquier edad puede enfermar y presentar un cuadro que puede ser mortal. Para disminuir el riesgo de contagio se debe mantener una distancia social de 2 metros de otras personas, lavar regularmente las manos con agua y jabón o alcohol en gel, ventilar los ambientes, usar tapaboca o barbijo que cubra nariz, boca y mentón. En este nuevo escenario mundial, el vínculo personal e interpersonal, laboral o profesional incursionó en un nuevo paradigma, el uso del tapaboca o barbijo, quien se convirtió en el protagonista.

³³ En la Organización Mundial de la Salud recae la responsabilidad de llevar adelante las acciones correspondientes para controlar la propagación del virus en los distintos países que la integran.

³⁴ La transmisión comunitaria del virus genera un importante incremento de los casos positivos. Para impedir y controlar la situación se apela a la conciencia y responsabilidad ciudadana a fin de que la ciudadanía ponga en práctica las medidas preventivas determinadas por el Ministerio de Salud.

El tapaboca es un barbijo casero que tiene como función evitar la propagación de partículas portadoras de la infección, como las de la saliva o las fosas nasales. Evita que la persona esté eliminando y emitiendo gotitas con el potencial virus si estuviera enferma y que contamine las superficies o contagie a las personas sanas. También impide tocarse la nariz y la boca, acción que podría provocar transferencias de virus y bacterias, y reduce el esparcimiento de partículas portadoras de bacterias o virus generadas al estornudar o toser. El tapaboca reduce la circulación de enfermedades provocadas por microorganismos como el coronavirus en la población, de ahí su importancia del uso (Mora, 2019: 1)³⁵

Al respirar y hablar, se producen gotas que van desde un milímetro a una diezmilésima de milímetro donde entra un coronavirus. Estas gotas, recorren en el aire distintas distancias pudiendo caer sobre diversas superficies que quedan contaminadas. Si se trata de una persona portadora asintomática, las gotas son causantes de las infecciones. En una conversación en tono normal, una persona portadora asintomática transmite cada minuto entre mil y un millón de gotas. Una persona que habla fuerte o grita, muchas más, y el peor de los casos si tosiera o estornudara. Si la persona portadora se encuentra al aire libre, las gotas se desparraman más rápidamente, se diluyen y la posibilidad de contagio es menor. Pero si se encuentra en un ambiente cerrado, el riesgo de contagio es mucho mayor. El riesgo de contagio si bien es permanente puede reducirse (Calzolari, 2021:1)³⁶.

El uso del tapaboca se convierte en fundamental, lo que obliga a que todas las personas lo utilicen, y especialmente aquellas en que su voz es la herramienta principal de su trabajo. Esto conlleva a que deban realizar un uso más eficiente de su voz. Por ejemplo, en la provincia de Buenos Aires; por medio del Plan Jurisdiccional para el Regreso Seguro a Clases Presenciales se establecen pautas obligatorias y orientativas para la organización institucional y pedagógica de los establecimientos educativos de todos los niveles y modalidades de enseñanza del sistema educativo, tanto de gestión estatal como de gestión privada, entre las que se especifica el uso de tapaboca obligatorio para las y los estudiantes desde el nivel primario en adelante y para los docentes y auxiliares que además deberán utilizar máscaras de acetato. De este modo, los docentes se enfrentan a un nuevo desafío: hacerse entender con el barbijo. Este desafío se agudiza al tener las ventanas abiertas, requisito fundamental

³⁵ El tapaboca es una barrera de protección con el cual se cuida al otro, evitando que se contagie de Covid- 19.

³⁶ Se destaca la necesidad de concientizar y profundizar sobre los cuidados necesarios en el contexto de la pandemia de COVID-19 para evitar su propagación si no se toman los recaudos pertinentes.

para lograr una ventilación adecuada, lo que exige un mayor esfuerzo para hablar (Navarro Cuchillos, 2021: 2)³⁷

Por lo tanto, la utilización de tapabocas implica que se inspire menor cantidad de aire que si no se lo tuviera colocado. También ocasiona que se deba levantar la intensidad de la voz dado que se interpone entre la boca y el exterior, y además es usual elevar aún más el volumen de la voz, debido al distanciamiento que se debe respetar entre un alumno y el otro. No obstante todo esto, el tapaboca es el emblema del patrocinio y pugna contra el Covid-19 (Rodríguez Gómez, 2020: 2)³⁸

Aun así, y a fin de evitar riesgos mayores a los habituales a los que se encuentran expuestas todas aquellas personas que trabajan con su voz, como herramienta fundamental para su actividad laboral, y en especial los docentes, se debe procurar los siguientes cuidados para un uso efectivo de la voz mientras se utilice tapaboca: hablar más pausadamente, con correcta articulación y tomando tiempo para respirar entre las frases, cuidar de no elevar la intensidad o volumen de la voz ni hacer esfuerzo, evitar tensar el cuello y la garganta, tomar abundante agua antes, durante y después de usar la voz, dormir las horas suficientes y realizar una hidratación diaria adecuada, aplicar técnicas de relajación para reducir el estrés y mejorar la calidad vocal, realizar un consumo moderado de cafeína y alcohol porque provocan deshidratación de las cuerdas vocales.

Por consiguiente, el desafío de cada docente es ser escuchados y no perder la voz, debido al mayor esfuerzo que implica hablar a través de los tapabocas, aunque son una necesidad indispensable para ayudar a minimizar la propagación del virus. Utilizar recursos como las expresiones no verbales debe ser un apoyo fundamental para acompañar lo que se dice con palabras, como también recurrir a amplificadores de voz para que la clase funcione mejor. Los sistemas de amplificación portátiles tales como micrófono y altavoz colgados pueden ser efectivos y ayudan a que la voz no se esfuerce tanto y provoque agotamiento vocal. El esfuerzo vocal irrumpe en el aprendizaje por lo que se necesita buscar otros recursos para garantizarlo (Santana López, 2017: 6)³⁹

³⁷ Sumado a las condiciones ambientales poco favorables que se presentan en los espacios donde se dictan clases, los docentes se enfrentan a una nueva variable que era desconocida hasta el momento.

³⁸ El tapaboca tiene su origen en el siglo XIX, en su comienzo fue una máscara quirúrgica confeccionada con una capa de gasa. Años después, su uso se realizó durante las operaciones y se fue posicionando como método para disminuir la probabilidad de contaminar la herida y el campo quirúrgico con bacterias provenientes de la nariz y la boca del propio cirujano.

³⁹ La tecnología proporciona recursos que deben ser utilizados a fin de preservar la voz. La utilización de micrófonos y amplificadores diariamente en el aula, brindan un recurso para la protección de la voz. De este modo se la preserva y se logra el propósito fundamental que es el de enseñar.

Es decir, sin la utilización de un micrófono o amplificador de la voz, el tapaboca absorbe en mayor o menor medida el sonido producido al hablar, lo que implica que para cuidar la voz, hable de manera más pausada para que se pueda coordinar la respiración y el uso del aparato fonador.

La pandemia COVID 19 generó cambios en los hábitos cotidianos, especialmente en los trabajadores de la voz. En el caso particular de los docentes ha dado un gran vuelco lo cual no ha sido un cambio muy positivo. Al momento de dictar la clase el docente debe explicar, interrogar, leer, dar la entonación correcta a lo que expresa con su voz, pero con el uso del tapaboca su esfuerzo fonatorio aumentó, porque el mismo puede disminuir la intensidad de la voz entre 3 y 12 decibeles, empobreciendo además, la claridad y precisión del mensaje hablado, habiendo una pérdida del componente orofacial gestual y limitaciones para la articulación que impiden la retroalimentación viso-gestual (Herrero, 2021: 1)⁴⁰

Por lo tanto, debido al aumento de la carga vocal, se generan síntomas de malestar vocal, laringo-faríngeo y corporal, como la presencia de dolor músculo-esquelético. Es posible que no haya cambios vocales audibles o medidos acústica o físicamente, pero varios factores favorecen la aparición de fatiga vocal, incluidos los físicos, psicológicos, organizativos y ambientales. El tapaboca disminuye el flujo inspiratorio y por ende la eficacia del flujo respiratorio necesario para la fonación, aumentando la sobrecarga muscular sobre los pliegues vocales con el fin de aumentar la intensidad de la voz. Esto se traduce en una inadecuada coordinación neumofónica para la producción de la voz, sobreesfuerzo vocal y las sensaciones que el profesional de la voz experimenta son dolor en la región laríngea y sensación de fatiga vocal. La utilización prolongada de la voz con el tapaboca provoca una alteración en las cuerdas vocales (García Lechuga, 2021: 2)⁴¹

Por ejemplo, el dolor de garganta por el uso de tapabocas o barbijos se produce porque mantienen la humedad y el calor, y al sacárselo produce un cambio brusco de temperatura, por lo que es fundamental poder hidratar las cuerdas vocales cuando se da clase. Si bien es muy difícil tomar agua con barbijo y máscara, sin embargo, no se debe dejar de hidratar las cuerdas vocales. Es muy común que el docente a partir de dicha situación presente una disfonía por la hiperfunción vocal, que se refiere al mal uso o abuso de la voz, como hablar durante periodos prolongados,

⁴⁰ Esta disminución de la voz genera un mayor esfuerzo al hablar lo que produce un mayor desgaste de las cuerdas vocales.

⁴¹ Al impedir la libre expulsión del fonema el tapaboca genera que el docente aumente el tono de su voz sobreexigiéndola y de no realizar una correcta hidratación y un breve descanso al final de la jornada sentirá su voz cansada.

gritar para comunicarse de lejos o en espacios ruidosos. La disfonía es uno de los más grandes peligros a los que se enfrentan los docentes (Rodas, 2019: 14)⁴²

La disfonía es una alteración anormal de la voz en relación a su tono, y timbre, que genera la pérdida de su calidad tornándose más áspera y opaca, con fluctuaciones vocales, disminución del volumen y dificultad para alcanzar los agudos. La disfonía se presenta de múltiples formas, cambios en el tono de voz, en el timbre, voces más graves, opacas, menos limpias, con dificultad para alcanzar tonos agudos, voces con tendencia a la fatiga, con dificultad para hablar o cantar durante largos periodos de tiempo o en ambientes ruidosos. Los síntomas vocales más encontrados en la disfonía docente son ronquera, fatiga vocal, entonación débil, falla en la voz, dolor o incomodidad al hablar, garganta seca, picazón, tos persistente y dificultad para proyectar la voz. El uso del tapaboca aumenta la posibilidad de presentar una disfonía. Si el docente no cuenta con una adecuada higiene vocal está propenso a sufrir diversas patologías en su voz (Fariás, 2012: 66)⁴³

Por consiguiente, se generan variantes de voces disfónicas, que se corresponden a pérdidas parciales o limitaciones de la voz, tales como, voz apagada; bloqueo del vestíbulo laríngeo, voz ronca; ocasionada por cualquier afección glótica, voz leñosa; corresponde a un timbre áspero, voz bitonal; causada por una vibración anormal de las cuerdas vocales, voz eunucoide; cuando el hombre tiene voz aguda anormal, voz quebrada; como de anciano por falta de tono en el músculo interaritenoides, fatiga vocal; producto del abuso o forzamiento de la voz, voz sacudidas; provocadas por alteraciones neurológicas. Finalmente se encuentra la voz afónica con la ausencia total de la voz (Fernández González, 2021: 1)⁴⁴

No obstante, los factores de riesgo de disfonía que padecen los profesionales de la voz son producto de la utilización excesiva de la misma en el tiempo y el entorno ocasionada por un ineficaz cierre de la glotis, voz sofocada; mala resonancia por laboral. En su lugar de trabajo se encuentran diversos factores físicos como la temperatura, el ruido y la ventilación, que condicionan aún más la posibilidad de sufrir dicha patología. De acuerdo al Plan Jurisdiccional para el Regreso Seguro a Clases Presenciales de la provincia de Buenos Aires es indispensable dejar ventanas y puertas abiertas para evitar la transmisión del virus Covid- 19, pero esto agudiza el

⁴² Alrededor de un 45 % de los docentes han sufrido algún tipo de disfonía. Solamente un 15 % de los mismos han consultado a un fonoaudiólogo.

⁴³ El uso del tapaboca agravará las posibilidades de sufrir algún tipo de patología en la voz, por lo que es importante consultar ante los primeros síntomas a un profesional fonoaudiólogo.

⁴⁴ Se presentan diversos tipos de voces disfónicas que requieren de un tratamiento y cuidado en particular para garantizar la recuperación del timbre de la voz más próximo al habitual del paciente.

ruido del aula, el tiempo de reverberación del aula; es decir cuánto se demora un sonido en dejar de ser perceptible para un alumno; interfiere en la inteligibilidad del habla del docente, lo que provoca un sobreesfuerzo vocal y dificultad para interpretar la información emitida; y otros factores químicos, que producen reacciones alérgicas en el sistema fonatorio. Nadie leyó los efectos secundarios del tapaboca especialmente para los trabajadores de la voz. (Polonia Navarrete, 2021: 6)⁴⁵

De acuerdo a la información relevada por las entidades de salud que brinda prestaciones al personal docente; en los últimos seis meses se ha detectado un importante incremento en relación a consultas fonoaudiológicas realizadas en sus Centros de Atención Primaria. De ellas, se evidencia que el barbijo y la máscara que deben utilizar los docentes según el Plan Jurisdiccional para el Regreso Seguro a Clases, de acuerdo a los protocolos vigentes impiden la retroalimentación auditiva, hacen que se aumente el volumen de la voz, hay mayor esfuerzo en las cuerdas vocales, hay disconfort, tensión, molestias y disfonías, debido a que con el barbijo se respira menos, y sin aire no hay voz, lo que puede generar dolor de garganta al mantener la humedad y el calor, y el sacarlo produce un cambio brusco de temperatura. La voz ocupacional puede verse afectada por los cambios de temperaturas a las que se exponen en los ámbitos laborales (González, 2021: 1)⁴⁶.

Así mismo, distintas entidades y organizaciones, han realizado investigaciones recientes en el área de fonoaudiología que revelan cómo los profesionales de la salud y los docentes, sufren otras consecuencias derivadas en forma indirecta del COVID-19, las cuales tienen que ver con la voz, las cuerdas vocales y la salud comunicativa. En su investigación se determinó que la fatiga vocal es un síntoma frecuente, se relaciona el cansancio al final de la jornada laboral, con los problemas de su voz. La investigación se enfocó en el uso ocupacional de la voz, especialmente en docentes de nivel primaria, y con personas que trabajan en el área de la salud durante más de seis horas, a fin de verificar las alteraciones en la salud comunicativa. Se estableció que los tapabocas representan un mayor problema de lo que se esperaba, porque las personas que se comunican entre sí no se entienden, por lo que instintivamente lo que se hace es tratar de hablar más fuerte para que se comprenda lo que se está diciendo, pero lo que en verdad sucede es que se aumenta el volumen de la voz, pero no necesariamente mejoran la comprensión de lo que están diciendo. Esto implica una mayor exigencia de las cuerdas vocales que impacta directamente generando diversas patologías en un mayor número de personas que anteriormente no ocurría. Es

⁴⁵ El tapaboca se sumó a los factores de riesgo ya existentes para la alteración de la voz.

⁴⁶ El tapaboca se encuentra en el centro del conflicto al momento de utilizar la voz como herramienta de trabajo.

menester implementar en forma progresiva un programa de prevención de la salud vocal en los distintos lugares de trabajo a fin de evitar y reducir diversas patologías vocales (Cantor, 2021: 1)⁴⁷

Así mismo, los tapabocas limitan la expresión y la gesticulación, al momento de interactuar con otros, dado que su correcto uso implica cubrir nariz, boca y mentón, y de este modo, se cubre más de un cincuenta por ciento del rostro. Esto provoca que las profesionales de la educación deben dirigirse a sus alumnos en el aula, forzando su voz para que puedan recibir el mensaje sin restricciones. Esta limitación, unida a la restricción de la distancia social por seguridad, provoca que el docente aumente la intensidad y el volumen de la voz, lo que se ve agravado porque los docentes no conocen técnicas vocales adecuadas. Es difícil poder proyectar la voz durante horas sino se tienen hábitos en el cuidado de la voz (Ángulo, 2020: 1)⁴⁸.

De este modo, actualmente se presentan con mayor frecuencia signos de fatiga vocal, tales como, el habla monótona, el tono medio hablado desplazado ya sea hacia los graves o a los agudos, la reducción del control de la intensidad de voz, la reducción de la proyección vocal, el reducido control en la cualidad de la voz, la reducción del brillo de la voz, ronquera, voz soplada, garganta apretada, tensión en la zona superior del cuerpo, garganta seca, dolor al hablar, quiebras vocales, tensión cervical, necesidad de carraspear o necesidad de tragar. Es fundamental que cada usuario de la voz ocupacional pueda identificarlos, como así también poder distinguir los cambios que se producen en la voz al hablar, para realizar los cuidados que resultan imprescindibles para mantener una voz saludable. Las alteraciones vocales son comunes en usuarios que no tienen una preparación previa (Farías, 2013: 21)⁴⁹.

De este modo, evitando gritar, no usando la voz susurrada, no cantando con una técnica inadecuada o en un medio adverso, no hablando a intensidades muy altas, no hablando en lugares ruidosos, no haciendo abuso del alcohol que es una sustancia irritante para la mucosa faringo-laríngea, no haciendo abuso del tabaquismo y evitando la ingesta de alimentos irritantes, picantes o fritos, se puede reducir los riesgos de la presencia de la fatiga vocal. El esfuerzo continuado de la voz produce problemas significativos en la laringe, como un daño orgánico y disfonía recurrente (Brecher, 2020: 2)⁵⁰

⁴⁷ La higiene vocal y las medidas preventivas son esenciales para evitar el mal uso o abuso vocal.

⁴⁸ El esfuerzo que realizan los docentes para comunicarse con sus alumnos tratando de contrarrestar la dificultad de tener la cara oculta por el tapaboca, lesiona su voz.

⁴⁹ Difícilmente aquella persona que no haya aprendido a utilizar su voz al utilizarla laboralmente no presente algún tipo de patología debido al uso incorrecto de la misma.

La Organización Internacional del Trabajo considera a los docentes de cualquier nivel o modalidad como la primera categoría profesional bajo riesgo de contraer enfermedades profesionales de la voz, debido al tipo de voz que utiliza para ejercer su trabajo. En su labor diaria los docentes utilizan la voz proyectada, es decir, su voz para ejercer una influencia sobre otras personas, intentando persuadir, tratando de ganar una audiencia para poder transmitir los conocimientos y saberes sociales y mantener constantemente su atención. Es por eso que emplean distintos matices de su voz, lo que implica exigir y sobreexigir a la misma para poder lograrlo. Los docentes no solo deben enseñar a los alumnos una materia concreta, sino también hacerlos mantener un estado óptimo de estimulación y ofrecerles un soporte afectivo, lo que conlleva un uso intensivo de la voz, que no se da en otras profesiones. (Levaggi, 2004: 3)⁵¹

Para las aseguradoras de riesgo del trabajo, los riesgos de patología vocal han sido relacionados principalmente con el esfuerzo vocal que requiere la tarea docente, con el uso de la voz en ambientes ruidosos, bajo estrés, o bajo circunstancias no favorables, con la mala ventilación y limpieza, la mala acústica de los salones que dificulta la comunicación y genera un incremento en la intensidad y una alta demanda vocal de la profesión, el poco tiempo dedicado al cuidado y educación de la voz o la falta de conocimiento sobre el cuidado vocal.

Así mismo, en los últimos meses, a fin de evitar la propagación o contagio del Covid- 19 el uso del tapaboca o barbijo se ha vuelto imprescindible, lo que impactó directamente en los docentes que deben incrementar el esfuerzo vocal de la voz. La detección precoz de la sintomatología que afecta la voz es importantísima para evitar complicaciones mayores (Olmos, 2021: 2)⁵².

Molteni (2021)⁵³, realizó un estudio diagnóstico en 236 docentes durante su jornada laboral. Se comprobó que el 56%, de los trabajadores en actividad presentaban disfonías no alérgicas, ni infecciosas y que se incrementaron en relación directa a los años de antigüedad en la docencia y en la mayoría de los casos no consultan a tiempo y la enfermedad en las cuerdas vocales ya estaba instalada. En la actualidad el uso del tapaboca o barbijo genera un nuevo escenario en donde se

⁵⁰ Por desconocimiento de los daños que se producen en la voz por su mal uso o abuso, los docentes no consultan a los profesionales fonoaudiólogos, sobreexigiendo aún más su voz.

⁵¹ La voz ocupa un lugar de preponderancia en la actividad docente, fundamental para el logro de su propósito, educar.

⁵² Mediante exámenes periódicos a cargo de los empleadores y/o las aseguradoras de riesgo de trabajo se podrían detectar de forma precoz los síntomas de la disfonía y abordarla exitosamente.

⁵³ La antigüedad en la docencia y las horas o cargos en que se desempeña el docente frente a los distintos grupos de alumnos impactan directamente en la voz aumentando la posibilidad de sufrir algún tipo de patología.

detectan diversos tipos de malestares en la voz antes, durante o al finalizar el dictado de clases. El uso del tapaboca o barbijo obligatorio como medida de prevención ante la amenaza del Covid- 19 se instaló en las escuelas como una nueva normalidad (Orso, 2021: 1)⁵⁴

No obstante, las dificultades que presentan todos los profesionales de la voz como consecuencia del uso del barbijo. Esta situación no sólo afecta a los docentes, sino también a aquellas personas que usan su voz en sus tareas laborales. Por lo general las personas que consultan al profesional fonoaudiólogo, son por un mal uso de la voz al utilizar el barbijo, debido a las dificultades en relación con la relajación, respiración, emisión, resonancia, coordinación fonorespiratoria; y en el caso de algunos cantantes han tenido dificultades por el abuso de su voz en un contexto de docencia, en clases virtuales, y al momento de hacer la parte musical tienen una voz sin resonancia, disfónica, con algunas patologías debidas al mal uso vocal, producto del uso prolongado del barbijo ya sea de tela, quirúrgico, plástico, o la máscara (Rodríguez, 2021: 3)⁵⁵. Los elementos de protección ante el Covid- 19, restan cualidades de la voz y la posibilidad de articulación, resonancia y por ende la clarificación del mensaje (Rueda, 2021: 1)⁵⁶

No obstante, el uso del barbijo, puede además dañar la comunicación en el ámbito en el que se está trabajando y el rendimiento docente o laboral. Esto perjudica la comunicación al pedirle a la otra persona con la que se está interactuando, que hable más fuerte porque no la escucha, y a veces se grita. Es necesario poder identificar que hay barbijos que van a ayudar y barbijos que no facilitan la comunicación y entorpecen la tarea. Hay personas que no pueden usar su voz debido a estas condiciones y también porque al no colocarse correctamente el barbijo la persona tiende a cerrar la mandíbula o la apertura de la boca y eso tergiversa todo el mensaje, malogrando la inteligibilidad del habla. Es necesario que al momento de elegir el tapaboca o barbijo que se va a utilizar se mantenga un cierto espacio entre la tela del barbijo y los labios que van a permitir que la resonancia de la voz se haga efectiva y se pueda emitir la voz hacia el lugar determinado que, según la técnica vocal que se use, se necesite para poder ser más seguros al hablar. La elección del barbijo o tapaboca a utilizar diariamente no pasa por una cuestión de modo sino de las menores secuelas secundarias que puede originar (Huerta, 2020: 3)⁵⁷

⁵⁴ Ante el disgusto o malestar que implica el utilizar el tapaboca o barbijo durante toda la jornada laboral de los docentes, que oscilan entre 4 horas diarias en lo mejor de los casos, o 12 horas en el peor.

⁵⁵ La voz se ve agravada por el uso del tapaboca o barbijo.

⁵⁶ El barbijo o tapaboca genera un malestar en su usuario, que se manifiesta en la tensión de los hombros, la falta de aire, sequedad.

El tapaboca o barbijo ha traído otros problemas no menos importantes que requieren atención, que se han manifestado especialmente en aquellas personas que utilizan su voz como herramienta de trabajo al utilizarlos durante jornadas prolongadas. Por ejemplo en la piel, su uso provoca deshidratación, sequedad, irritación y aparición de acné y manchas, provoca dolor de cabeza y cuello, el hecho de llevarlo hace que se modifique la postura, se inclina la cabeza un poco hacia delante, produciendo cierta tensión en la zona cervical, que puede producir cefalea y dolor de cuello, problemas en la respiración. Se recomienda no utilizar más de cuatro horas sin descanso el barbijo, ya que afecta la correcta respiración, provoca problemas oculares dado que cuando se respira con un barbijo puesto, el aire llega a la superficie de la córnea, provocando síntomas de ojo seco. Hay personas que experimentan sensación de escozor y picazón en los ojos, además de que, al colocarse el barbijo, es probable que los ojos rocen con éste, pudiendo producir erosiones corneales y conjuntivales. Ha aumentado los casos de distintas enfermedades en todas las áreas de la salud. Es importante mantenerse informado sobre los daños colaterales producto del uso del tapaboca, para saber qué hacer ante algún cambio que identifique (Romero, 2021:2)⁵⁸

El uso del tapaboca o barbijo resulta complejo en aquellas personas que utilizan a diario su voz como herramienta de trabajo, como es el caso de los docentes. El mismo impide el ingreso del caudal de aire necesario para poder producir el fonema como así también al exteriorizarlo. Sobrecarga el uso de la voz predisponiendo así la aparición de una patología fonoaudiológica en la misma. Se hace sumamente necesario que los usuarios de la voz ocupacional cuenten con los conocimientos mínimos sobre el cuidado y las técnicas de higiene vocal a fin de evitar perder la impronta propia de la voz (Farías, 2013: 6)⁵⁹

⁵⁷ El propósito principal del uso del barbijo o tapaboca es impedir la transmisión del Covid- 19, sin embargo su uso por periodos prolongados pueden generar malestar u otro tipo de secuelas lo que advierte que al momento de la compra de se tenga en cuenta la calidad del mismo.

⁵⁸ Estas secuelas no son menos importantes, porque afectan el bienestar general del sujeto que al momento de desempeñarse laboralmente siente un mayor malestar o incomodidad que no se limita únicamente al uso del tapaboca o barbijo.

⁵⁹ Desconocer los riesgos por lo que atraviesa la voz en su uso diario puede generar situaciones irreversibles, como la pérdida del tono propio de la voz



Desde el punto de vista metodológico el alcance de la presente investigación se plantea como descriptivo, dado que estudia las variables sujetas a análisis en forma independiente, y no busca establecer relaciones entre ellas. El diseño es no experimental dado que la misma se realiza sin manipulación deliberada de las variables y transversal porque se realiza la recolección de datos en un solo momento.

La población sujeta a estudio está formada por todos los docentes del nivel primario del distrito de Alte. Brown provincia de Buenos Aires con desempeño efectivo durante los meses de agosto y septiembre de 2021. La muestra de estudio la conforman 15 docentes del nivel primario del distrito de Almirante Brown provincia de Buenos Aires con desempeño efectivo durante los meses de agosto y septiembre de 2021, seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico de conveniencia. La unidad de análisis es cada uno de los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown provincia de Buenos Aires con desempeño efectivo durante los meses de agosto y septiembre de 2021 seleccionados.

Las variables que se analizan en este trabajo son:

- Cargos en que se desempeña el docente
- Elementos de protección que utiliza en pandemia
- Grado de información sobre técnicas de higiene vocal que poseen los docentes
- Técnicas de higiene vocal que utilizan los docentes
- Percepción sobre las cualidades de la voz durante la jornada laboral
- Percepción sobre las cualidades de la voz finalizada la jornada laboral
- Tipo de malestar que identifican los docentes

A continuación, se presenta la definición de variables:

Cargos en que se desempeña el docente

- Definición conceptual: función de la cual una persona tiene la responsabilidad u obligación de cumplir una labor en una organización u organismo.
- Definición operacional: función de la cual los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown provincia de Buenos Aires tienen la responsabilidad u obligación de cumplir una labor en una organización u organismo. El dato se obtiene por encuesta online y se indaga la cantidad de cargos y cantidad de horas donde utiliza la voz como herramienta de trabajo.

Elementos de protección que utiliza en pandemia

- Definición conceptual: cualquier equipo o dispositivo destinado para ser utilizado por el trabajador, para protegerlo de los riesgos y aumentar su seguridad o salud en el trabajo.

- Definición operacional: elementos de protección y protocolos destinados para evitar el contagio y transmisión del Covid-19 en el marco del Plan Jurisdiccional para el Regreso Seguro a clases presenciales en los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown provincia de Buenos Aires. El dato se obtiene mediante encuesta online con una pregunta de opción múltiple.

Grado de información sobre técnicas de higiene vocal que poseen los docentes

- Definición conceptual: nivel de conocimientos sobre los recursos y/o procedimientos para el cuidado de la voz como herramienta de trabajo en docentes.
- Definición operacional: nivel de conocimientos que tienen los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown provincia de Buenos Aires sobre los recursos y/o procedimientos para el cuidado de la voz como herramienta de trabajo en docentes. La información se obtiene mediante una encuesta online con una pregunta que combina listado de técnicas con frecuencia en que las selecciona.

Técnicas de higiene vocal que utilizan los docentes

- Definición conceptual: normas o pautas orientadas para la prevención de alteraciones de la voz evitando la conducta de esfuerzo o abuso vocal, para conseguir un uso racional y saludable del sistema fonador.
- Definición operacional: normas o pautas orientadas para la prevención de alteraciones de la voz evitando la conducta de esfuerzo o abuso vocal de los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown provincia de Buenos Aires, para conseguir un uso racional y saludable del sistema fonador. El dato se obtiene mediante una encuesta online por pregunta de selección múltiple.

Percepción sobre las cualidades de la voz durante la jornada laboral

- Definición conceptual: Primer conocimiento por medio de los sentidos sobre las características propias de la voz que presentan durante el horario habitual de trabajo.
- Definición operacional: Primer conocimiento por medio de los sentidos sobre las características propias de la propia voz de los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown provincia de Buenos Aires durante el horario habitual de trabajo. El dato se obtiene mediante una encuesta online con pregunta abierta.

Percepción sobre las cualidades de la voz finalizada la jornada laboral

- Definición conceptual: Primer conocimiento por medio de los sentidos sobre las características propias de la voz que presentan al finalizar el horario habitual de trabajo.

- Definición operacional: Primer conocimiento por medio de los sentidos sobre las características propias de la voz de los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown provincia de Buenos Aires al finalizar el horario habitual de trabajo. El dato se obtiene mediante una encuesta online con pregunta de selección múltiple.

Tipo de malestar que identifican los docentes

- Definición conceptual: variedad de la sensación de molestia, enfermedad o falta de bienestar en el cuerpo o en una zona determinada del mismo.
- Definición operacional: variedad de la sensación de molestia o malestar en el órgano fonador producto del abuso o mal uso de la voz de los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown provincia de Buenos Aires con desempeño efectivo durante los meses de agosto y septiembre de 2021. La información se obtiene mediante una encuesta online con una pregunta de selección múltiple

Se presenta el consentimiento informado y el instrumento de recolección de datos:

Carta de consentimiento informado

La presente investigación es denominada, Técnicas de higiene vocal que aplican los docentes del nivel primario del distrito de almirante Brown en 2021 y la percepción sobre las cualidades de su voz a partir del uso del barbijo, es desarrollada por Mamani Lidia Edith del Valle, estudiante de la Licenciatura en Fonoaudiología de la Universidad FASTA, Mar del Plata; Argentina. El objetivo de la misma es analizar las técnicas de higiene vocal que aplican los docentes del nivel primario del distrito de Almirante Brown en 2021 y la percepción sobre las cualidades de su voz a partir del uso del barbijo.

Usted fue seleccionada/o dado que reúne todas las condiciones para poder llevar a cabo el siguiente cuestionario, ya que se desempeña actualmente como docente del nivel primario en el distrito de Almirante Brown. La selección fue por método no probabilístico por conveniencia. Los datos que usted brinde contribuirán a aumentar el conocimiento existente sobre esta temática. Se asegura el secreto estadístico de los datos que usted proporcione. Los resultados de la investigación, podrán ser publicados en congresos y/o revistas académicas.

Encuesta online																																											
P1	Sexo -----																																										
P2	Edad: señale en que rango se encuentra <input type="radio"/> 20 a 30 años <input type="radio"/> más de 30 a 40 años <input type="radio"/> más de 40 a 50 años <input type="radio"/> más de 50 o más																																										
P3	Antigüedad en la docencia -----																																										
P4	Cargos en los que se desempeña <input type="radio"/> 1 cargo de jornada simple (20 horas semanales) <input type="radio"/> 2 cargo de jornada simple (40 horas semanales) <input type="radio"/> 3 cargo de jornada simple (55 horas semanales) <input type="radio"/> 1 cargo de jornada completa (40 horas semanales) <input type="radio"/> 1 cargo de jornada completa y 1 cargo simple (55 horas semanales)																																										
P5	Cantidad de estudiantes máximo que tiene por clase -----																																										
P6	Cantidad de estudiantes totales que tiene -----																																										
P7	Cantidad de alumnos por burbuja -----																																										
P8	Actualmente, en clases presenciales, ¿qué elementos de protección utiliza? <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;"></th> <th style="width: 15%;">Siempre</th> <th style="width: 15%;">Casi siempre</th> <th style="width: 15%;">A veces</th> <th style="width: 15%;">Pocas veces</th> <th style="width: 15%;">Nunca</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Barbijo</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Barbijo y mascara</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Solo mascara</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Más de un barbijo</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Gafas, barbijo</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Gafas</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table>		Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca	Barbijo	<input type="radio"/>	Barbijo y mascara	<input type="radio"/>	Solo mascara	<input type="radio"/>	Más de un barbijo	<input type="radio"/>	Gafas, barbijo	<input type="radio"/>	Gafas	<input type="radio"/>																								
	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca																																						
Barbijo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																						
Barbijo y mascara	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																						
Solo mascara	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																						
Más de un barbijo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																						
Gafas, barbijo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																						
Gafas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																						
P9	¿Ha presentado algún malestar en su voz que le impidió dar clases normalmente? <input type="radio"/> Siempre <input type="radio"/> Casi siempre <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Pocas veces <input type="radio"/> Nunca																																										
P10	Desde que se empezaron a implementar las medidas actuales que implican el uso de protección al momento de dar clases, ¿ha presentado algún malestar en su voz? <input type="radio"/> Siempre <input type="radio"/> Casi siempre <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Pocas veces <input type="radio"/> Nunca																																										
P11	¿Qué tipo de malestar? -----																																										
P12	¿Cómo describe su voz durante las clases? -----																																										
P13	¿Cómo describe su voz cuando finaliza la jornada laboral? -----																																										
P14	Durante este ciclo lectivo 2021. Realizo alguna consulta a un Fonoaudiólogo. ¿Por qué? -----																																										

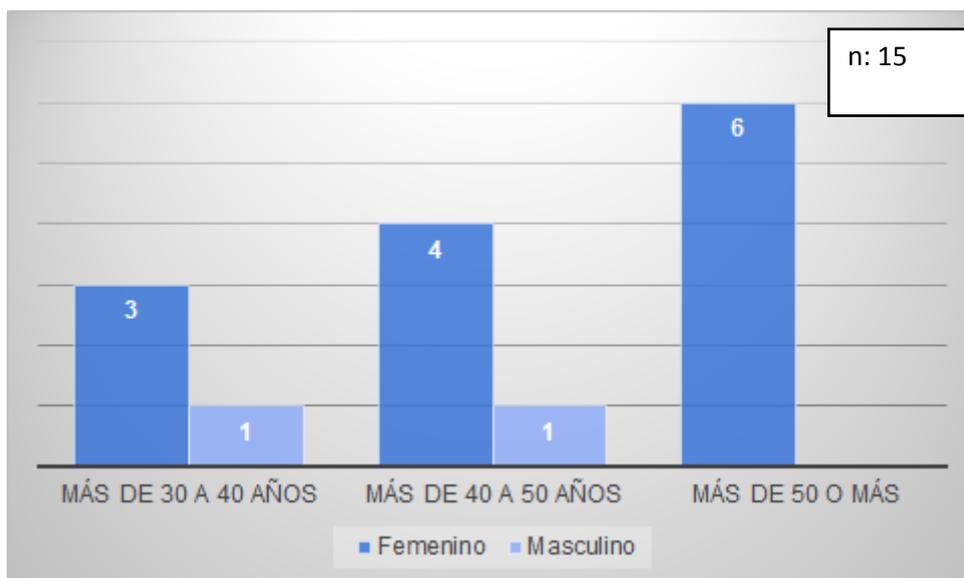
P15	Realizo algún tratamiento Fonoaudiológico durante este ciclo lectivo 2021. <input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
P16	¿Cuántas sesiones asistió? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
P17	¿Cuál fue su situación frente al tratamiento? <input checked="" type="radio"/> Lo está por empezar <input type="radio"/> Está en curso <input type="radio"/> Ya lo finaliza <input type="radio"/> Lo abandono <input type="radio"/> Se niega a realizarlo
P18	Si no realizo el tratamiento comente, ¿por qué? -----
P19	Utiliza técnicas de higiene vocal, ¿Cuáles? Siempre Casi siempre A veces Pocas veces Nunca Habla en tono medio <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Evita impostar la voz <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Bebe abundante agua <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> No fuma <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> No abusa de las bebidas alcohólicas, mate, café <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Evita bebidas excesivamente frías o calientes <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Evita el carraspeo brusco y sonoro <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Evita alimentos que producen trastornos gástricos <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Evita gritar y/o hablar mucho <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Duerme 8 horas o más por Día <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
P20	¿Cuál es la fuente de información de tiene, de estas técnicas de higiene vocal? <input checked="" type="radio"/> Durante mi formación docente <input type="radio"/> En curso que realice después <input type="radio"/> Porque asistí a un profesional que me rehabilito la voz <input type="radio"/> Otros: _____
P21	Mientras das clases en una jornada laboral, ¿con que frecuencia se hidrata? -----
P22	¿Cómo se hidrata cuando usa mascara y barbijo? -----
P23	¿Ha disminuido la hidratación en contexto de pandemia? 1 2 3 4 5 Totalmente disminuido <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> No disminuyo nada
P24	¿Tuvo que cambiar su manera de dar clases a partir del uso de la máscara y el barbijo? <input checked="" type="radio"/> Cambio totalmente <input type="radio"/> Cambio mucho <input type="radio"/> Cambio <input type="radio"/> Cambio poco <input type="radio"/> No cambio nada
P25	¿Cuáles son las estrategias que implementa ahora, para poder llevar adelante su jornada de trabajo? <input checked="" type="radio"/> Cambio su manera de enseñar a partir de la mascar y el uso del barbijo <input type="radio"/> Hablo menos <input type="radio"/> Uso más el lenguaje gestual y expresiones con las manos <input type="radio"/> Vocaliza y articula sin gritar <input type="radio"/> Al articular bien hay mejor proyección de la voz <input type="radio"/> Da consignas cortas

	<input type="radio"/> Aumenta el volumen de su voz <input type="radio"/> Empieza con lo grupal y hace que los alumnos hablen menos <input type="radio"/> Otro
P26	¿Percibe algunos de estos síntomas durante o después de las clases? <input type="radio"/> Aumenta el volumen de su voz para dar clases <input type="radio"/> Mayor esfuerzo vocal <input type="radio"/> Tos seca <input type="radio"/> Tensión de los músculos del cuello, hombros y espalda <input type="radio"/> Molestia o sensación de cuerpo extraño <input type="radio"/> Disfonías <input type="radio"/> Falta de aire <input type="radio"/> Dolor de garganta <input type="radio"/> Otra: _____
P27	¿Usted cree que, a raíz de la pandemia su voz se vio perjudicada? <input type="radio"/> Sumamente perjudicado <input type="radio"/> Muy perjudicado <input type="radio"/> Perjudicado <input type="radio"/> Poco perjudicado <input type="radio"/> Nada perjudicado
P28	Fundamente su respuesta. Gracias por participar. -----



Se presentan los datos obtenidos de la encuesta realizada de modo online durante los meses de agosto y septiembre de 2021 para indagar las técnicas de higiene vocal que aplican los docentes del nivel primario del distrito de Almirante Brown en 2021 y la percepción sobre las cualidades de su voz, a partir del uso del barbijo.

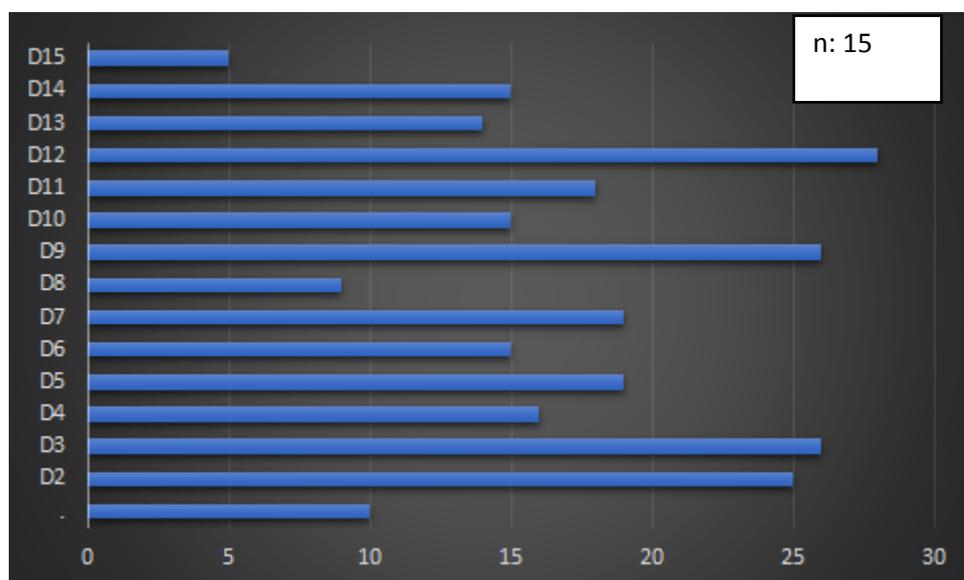
Gráfico 1: Sexo y rango de edad de los encuestados



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

De la población sujeta a estudio, dos tercios se encuentran entre los 30 y 50 años de edad y el tercio restante tiene más de 50 años de edad. Solo dos de los encuestados se identifican de sexo masculino.

Gráfico 2: Antigüedad docente



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Dos docentes refieren a una antigüedad menor a los 10 años y 4 indican tener una antigüedad que superan los 20 años en el ejercicio de la docencia. De acuerdo a Cabrera Díaz (2019) la alteración de la voz se produce en personas que llevan mayor cantidad de años trabajando en la docencia, generalmente mujeres.

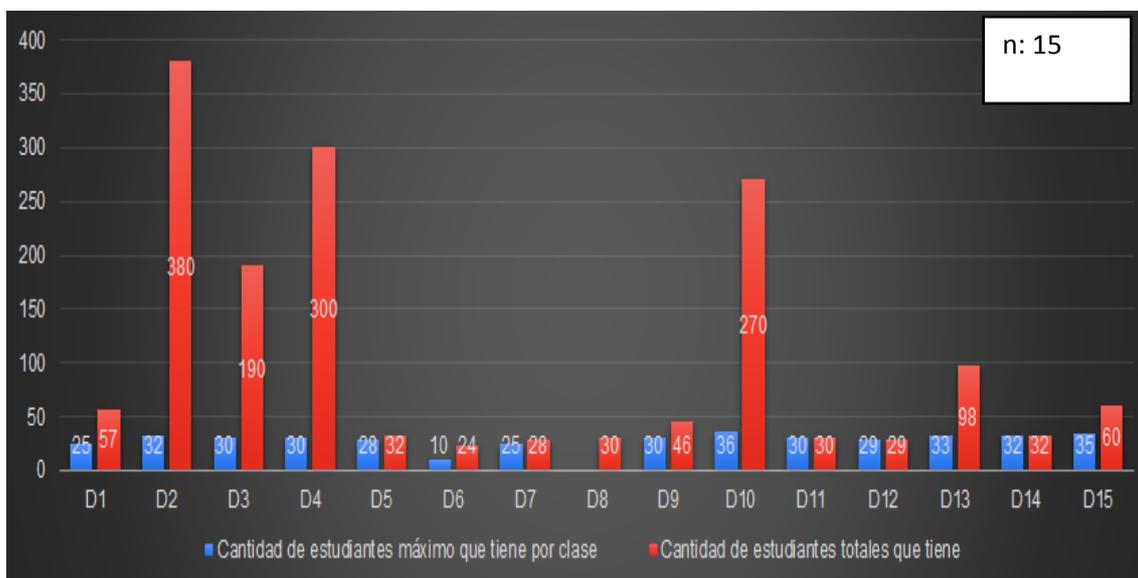
Gráfico N° 3: Carga horaria semanal



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

De los encuestados, el 73 % trabajan 40 horas semanales ya sea en dos cargos de jornada simple o un cargo de jornada completa, el 20 % se desempeña en un cargo de 20 horas semanales y el 7 % trabaja 55 horas semanales que equivaldría a 3 cargos de jornada simple. De acuerdo a Scivetti (2011) las personas que utilizan su voz por periodos prolongados de tiempo son las más expuestas a trastornos vocales. Por desconocimiento y sin querer las personas lastiman su voz por la forma en que la emplean en su día a día, sin prestar atención al modo y a las condiciones ambientales donde se encuentran.

Gráfico 4: Cantidad de estudiantes por clase y total de alumnos



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La cantidad de alumnos por clase varía entre 25 a 36 estudiantes por aula. Un docente puede tener entre 190 y 300 alumnos semanales. Los docentes hablan durante largas jornadas en las aulas llenas de alumnos, donde la acústica no es la mejor y están expuestos a diferentes temperaturas y otros factores externos. El rol docente no consiste solamente en la transmisión de conocimientos sino también en entablar un diálogo con el estudiante, lograr su atención, motivarlo, corregirlo y todo esto, se logra con el uso constante de la voz y los matices que se entonan. César (2019) plantea que el ejercicio docente conlleva una elevada carga de estrés; así como la demanda de la atención para la enseñanza de los estudiantes reunidos en los escenarios de aprendizaje, aulas, las horas de exposición al riesgo vocal, generalmente más de 6 horas implican un cuidado de suma importancia.

Tabla 1: Cantidad de alumnos por burbujas

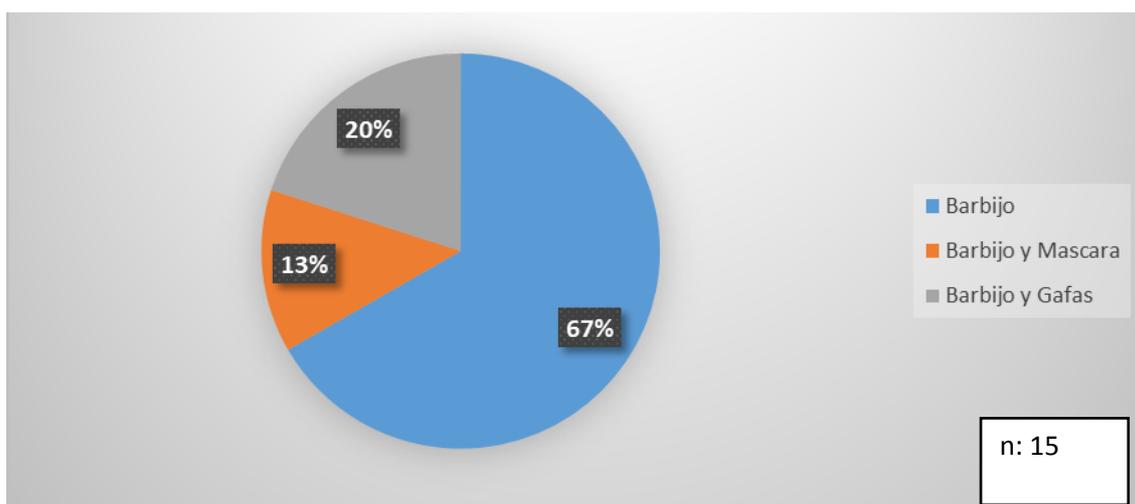
Cantidad de estudiantes por burbuja n:15	
D1	15
D2	Sin burbuja actualmente
D3	No hay burbujas
D4	30
D5	16
D6	12
D7	No respondió
D8	20
D9	16
D10	15
D11	30
D12	29
D13	26

D14	No respondió
D15	18

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

De acuerdo a los datos reflejados en la tabla, en el momento de la encuesta la mayoría de los docentes estaban trabajando en burbujas, de acuerdo a lo establecido en el Plan Jurisdiccional de la provincia de Buenos Aires para un regreso seguro a clases, Resolución Conjunta N° 10/20, la que organizó a las instituciones educativas para su reinicio de actividades procurando la máxima presencialidad posible respetando la distancia social de 1,50 metros entre alumnos y 2 metros entre el docente y los alumnos. De este modo se dividieron los cursos en subgrupos que alternaran la asistencia presencial en bloques semanales de días de clase, “burbujas”⁶⁰. De acuerdo a las dimensiones de las aulas la cantidad de alumnos por burbujas. En los casos en que las aulas lo permitan se garantiza la presencialidad del 100 % de los alumnos por día. Considerando lo anterior los docentes, D2- D3, no trabajan en burbuja porque se encuentran dentro de este supuesto. Así mismo al relacionar la tabla 1 con el gráfico 4, se evidencia que quienes no respondieron, D7- D14, presentan prácticamente la misma cantidad de estudiantes por clase que totales.

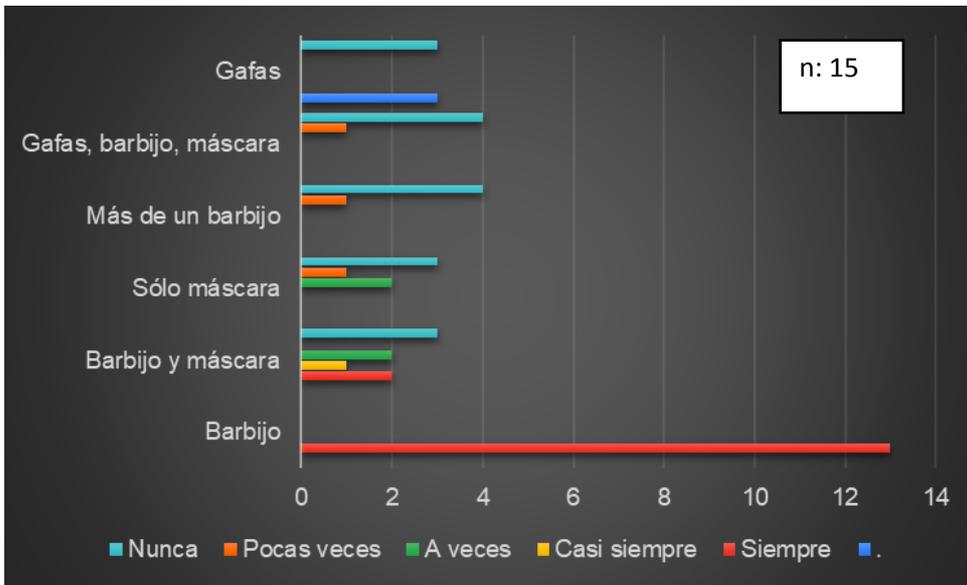
Gráfico N°5: Elementos de protección que utilizan diariamente los docentes



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

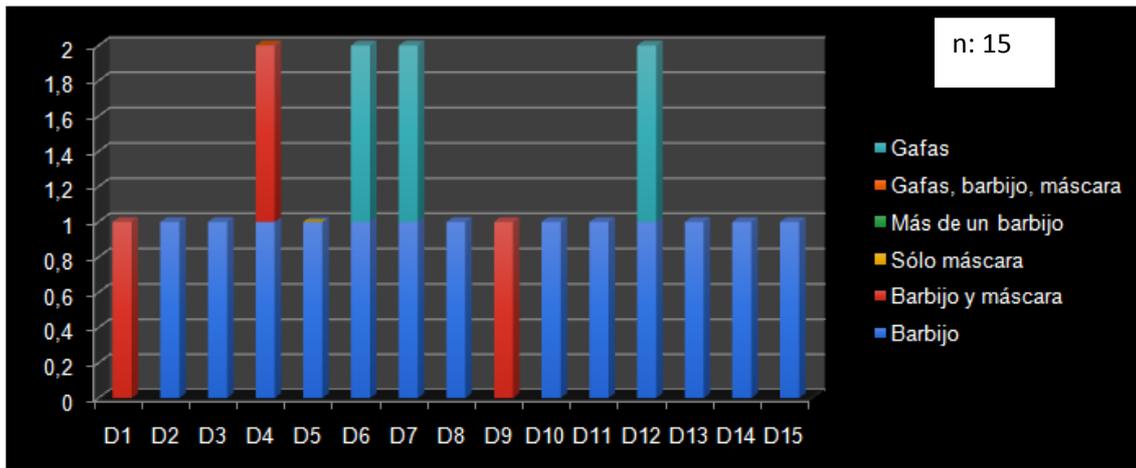
⁶⁰ Las burbujas organizan un curso en distintos subgrupos para garantizar la presencialidad en la escuela. Se considera la superficie del aula a fin de determinar la cantidad de alumnos en cada subgrupo manteniendo la distancia de 1, 50 metros entre alumnos y 2 metros de distancia del docente.

Gráfico 5.1: Frecuencia de uso de elementos de protección



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Gráfico 5.2: Elementos de protección utilizados diariamente contra COVID 19



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

El 100% de los encuestados afirman utilizar el barbijo o tapaboca como elemento principal de protección contra el Covid- 19, y solamente un tercio lo combina con la máscara de acetato o gafas, como lo establece el Plan Jurisdiccional para el regreso seguro a clases presenciales que estableció la provincia de Buenos Aires. Tal cual lo planteado por Mora (2019), el tapaboca reduce la circulación de enfermedades provocadas por microorganismos como el coronavirus en la población, de ahí su importancia del uso. Si bien, el riesgo de contagio es permanente de acuerdo a Calzolari (2021) puede reducirse. De este modo, los docentes se enfrentaron a un nuevo desafío: hacerse entender con el barbijo.

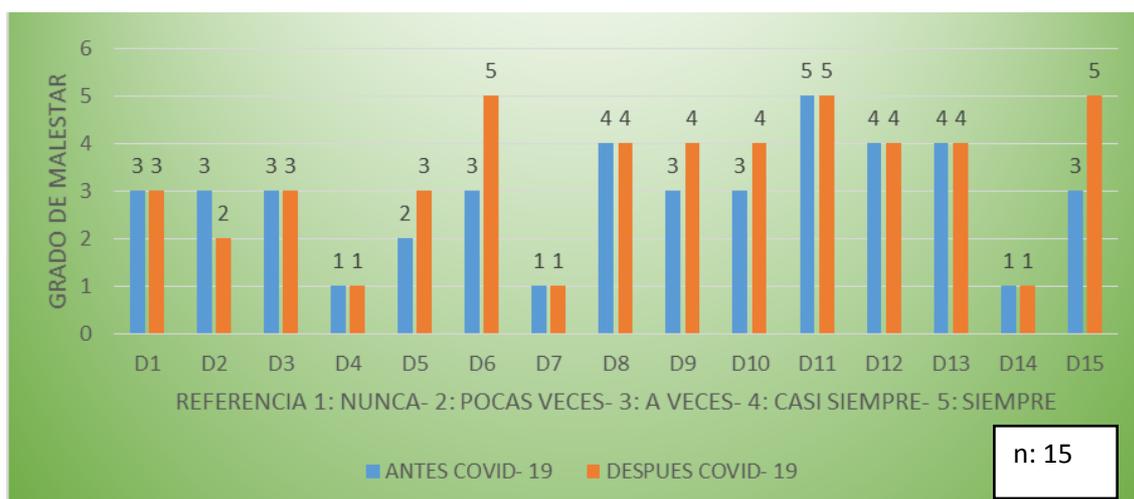
Tabla N° 2: Percepción de los docentes sobre la frecuencia de malestar en la voz que le impidió dar clases regularmente y posteriormente a las medidas implementadas

	Presencia de malestar en su voz que le impidió dar clases normalmente	Malestar en su voz luego de medidas implementadas
D1	A veces	Algunas veces
D2	A veces	Pocas veces
D3	A veces	Algunas veces
D4	Nunca	Nunca
D5	Pocas veces	Algunas veces
D6	A veces	Siempre
D7	Nunca	Nunca
D8	Casi siempre	Casi siempre
D9	A veces	Casi siempre
D10	A veces	Casi siempre
D11	Siempre	Siempre
D12	Casi siempre	Casi siempre
D13	Casi siempre	Casi siempre
D14	Nunca	Nunca
D15	A veces	Siempre

n:15

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Gráfico 6: Percepción docente sobre la frecuencia de malestar en la voz producto de la labor diaria



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación tabla n° 2

La voz es la encargada de transmitir un mensaje implícito con palabras y otro que depende de las pausas, la euforia, de la entonación, lo que para Sánchez (2021) esto la hace única. El término voz profesional u ocupacional hace referencia a

la utilización de la voz como herramienta de trabajo. En este caso especial haciendo referencia a los docentes, es uno de los grupos más afectados por el uso intenso de la misma. Gritar, chillar, vocalizaciones forzadas, hablar excesivamente, hablar de manera abusiva, entre otras; puede ejercer un efecto traumatizante en las cuerdas vocales que se hará más evidente con el transcurso de los años en la profesión. Al indagar sobre la percepción que ellos mismos tienen sobre con qué frecuencia experimentan un malestar en su voz haciendo un paralelismo entre la forma de usar su voz antes del Covid- 19 y durante la pandemia y las medidas implementadas para el dictado de clases se puede detectar que solamente un 3 de los encuestados no sufrió ni sufre ningún tipo de malestar en su voz que le impida el dictado de clases. Mientras que de los 12 restantes refieren que presentaron y presentan algún tipo de malestar en su voz al dictar las clases. Estos docentes, antes de la implementación de las medidas preventivas que se establecen en el Plan Jurisdiccional para el regreso seguro a clases presenciales de la provincia de Bs. As., el uso del tapaboca o barbijo, percibían algún tipo de irregularidad en su aparato fonador y que, a partir de estas medidas, 5 de los encuestados presentaron con mayor frecuencia un malestar en su voz.

Tabla 3: Tipo de malestar a partir del uso del barbijo, descripción de la voz durante y al terminar la jornada laboral

	Tipo de malestar	Descripción de la voz durante las clases	Descripción de la voz cuando finaliza la jornada laboral
D1	Carraspera	Normal	Cansada
D2	Dolor de garganta	Poco clara	Cansada
D3	Disfonía	Esforzada	A veces sin voz
D4	Ninguno	Debo levantar el volumen de mi voz por el uso del barbijo.	Cansada
D5	Poco caudal de voz al finalizar la jornada laboral.	Buen timbre de voz	En ocasiones, siento que esfuerzo mucho mi tono de voz para que se logre escuchar lo que explico. Al finalizar la semana siento mucho cansancio en la voz y garganta.
D6	Voz cansada ,tono bajo de voz, afónico, tos,	Voz cansada	Afónica, cansada.
D7	Ninguno	Potente	Normal
D8	Dolor de garganta	Afónica	Áspera
D9	Carraspera	Cansada	Muy cansada
D10	Dolor y disfonía	Cansada	Desgastada
D11	Disfonía	Disfónica, cansada	Muy cansada, disfónica

D12	Afonía	Con poco volumen, forzada.	Débil. Cansada.
D13	Ardor de garganta, picazón	Débil	Sin tono
D14	Ninguno	Normal	Normal
D15	Dolor de garganta, cansancio en las cuerdas vocales	Menos clara y más forzada	Cansada. Disfónica
			n:15

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La voz es el canal de comunicación interpersonal que permite hablar. Para García (2008) es producto de una serie de acciones combinadas. Farías (2018) sostiene que es una interacción coordinada por el sistema neurológico central y periférico donde intervienen un conjunto de sistemas tales como neuromuscular respiratorio, fonatorio, auditivo, endocrino, resonancial, entre otros, por lo que se hace esencial mantener una adecuada calidad de vida de modo de garantizar su buen funcionamiento. Especialmente aquellas personas que la utilizan como herramienta de trabajo. Dependiendo de la calidad de vida de cada persona se puede diferenciar entre lo que se considera una voz normal o eufónica y otra con patología. Los docentes al utilizar la voz como herramienta para su labor profesional pueden incurrir en el mal uso o abuso sufriendo distintos tipos de alteraciones que deben ser tratadas por un fonoaudiólogo para evitar daños mayores irreversibles. Serra (2014) plantea que una característica principal tanto en el uso como el abuso de la voz es el movimiento exagerado de la musculatura interior y exterior de la laringe acompañada de una excesiva y violenta vibración de las cuerdas vocales. Además, la utilización de tapaboca o barbijo implica que se inspire menor cantidad de aire que si no se lo tuviese colocado. También ocasiona que se deba levantar la intensidad de la voz dado que se interpone entre la boca y el exterior, y además es usual elevar aún más el volumen de la voz debido al distanciamiento que se debe respetar entre un alumno y el otro, de acuerdo al Plan jurisdiccional para el regreso seguro a clases presenciales.

Se analiza cada columna de la tabla 3 en las siguientes nubes de palabras:

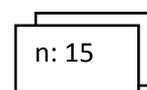
Nube de palabras 1: Tipo de malestar que identifican los docentes

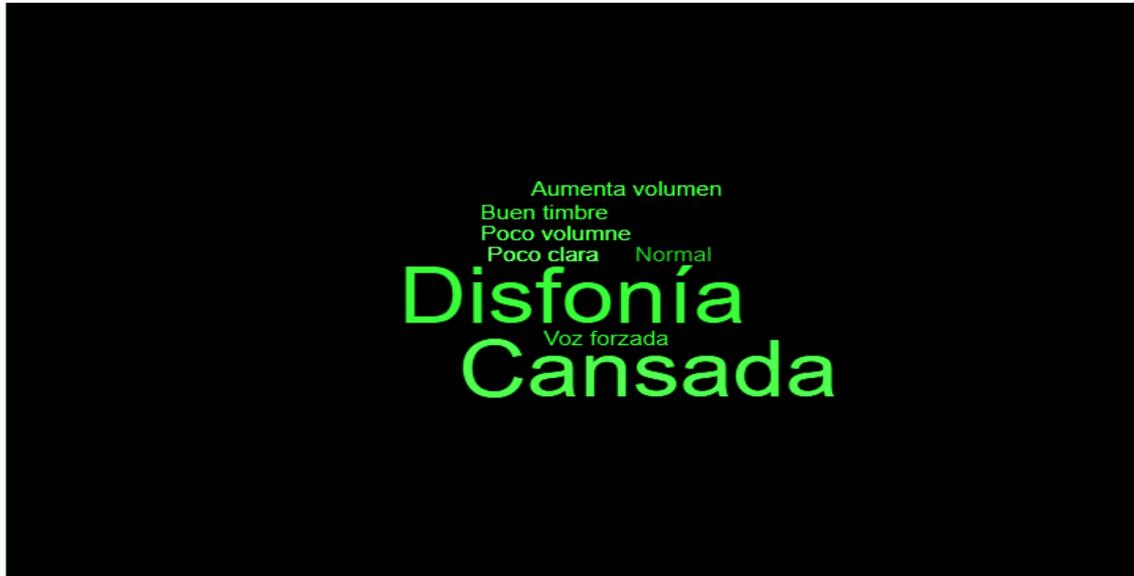


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Los principales malestares que presentan los docentes encuestados son dolor de garganta, disfonía, carraspera como así también y no menos importantes, cansancio en las cuerdas vocales, poco caudal de voz, picazón y afonía. César (2019) manifiesta que las causas de los desórdenes de la voz son múltiples, generalmente la presencia esporádica de síntomas que comprometen la función vocal, no siempre es motivo de preocupación para los docentes, puesto que lo atribuyen como causa de una enfermedad común como las infecciones o virales que comprometen la vía aérea superior, la nariz, faringe y laringe que regularmente ocasionan cambios de la voz. Sin embargo, el uso incorrecto de la voz puede exponerlos a sufrir alteraciones anatómicas o funcionales de la laringe. Estos cambios suelen ir acompañados de sensación de sequedad en la boca, disfonía y afonía, carraspeo, molestias al tragar, entre otras. Así mismo, con el uso del barbijo o tapaboca, el desafío de cada docente es ser escuchados y no perder la voz debido al mayor esfuerzo que implica hablar a través de él, sabiendo que son una necesidad indispensable para ayudar a minimizar la propagación del virus. Rodríguez Gómez (2020) ubica al tapaboca como el emblema del patrocinio y pugna contra el Covid- 19.

Nube de palabras 2: Descripción de la voz durante las clases



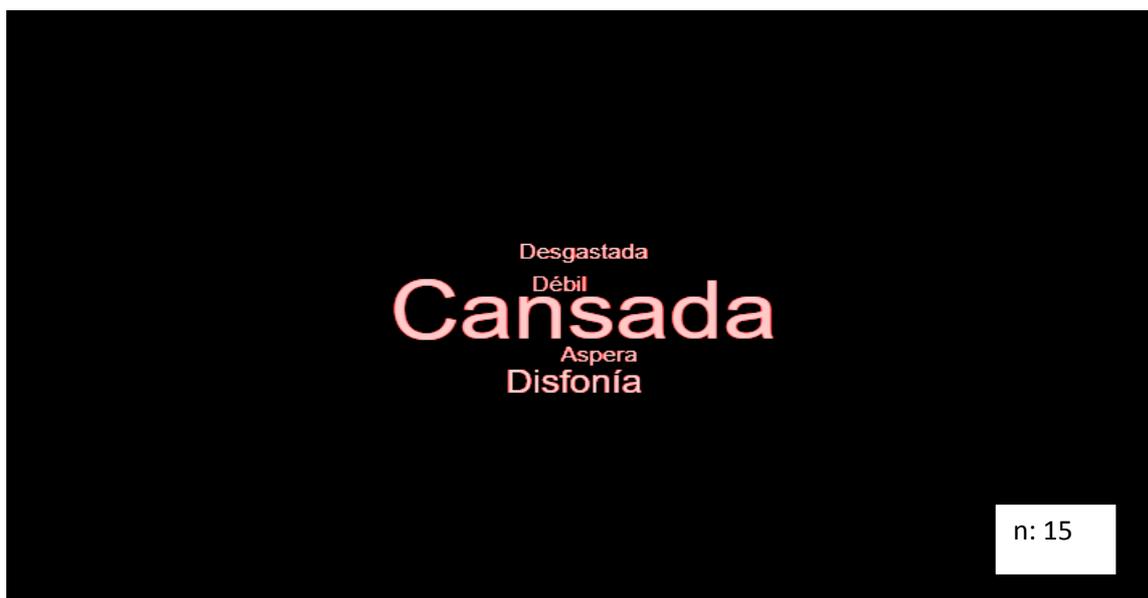


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Al momento de dictar la clase el docente debe explicar, interrogar, leer, dar la entonación correcta a lo que expresa con su voz; pero con el uso del tapabocas o barbijo su esfuerzo fonatorio aumenta, porque estos elementos de protección, puede disminuir la intensidad de la voz entre 3 y 12 decibeles, empobreciendo además; la claridad y precisión del mensaje hablado, habiendo una pérdida del componente orofacial gestual y limitaciones para la articulación; que de acuerdo a Herrera (2021)

impiden la retroalimentación viso- gestual. Debido al aumento de la carga vocal que deben realizar los docentes se generan síntomas de malestar vocal, laringo- faringo y corporal, como la presencia de dolor músculo- esquelético. De esta forma la percepción que ellos mismos tienen de su voz al momento de dar clases la manifiestan como una voz forzada, con poco volumen, disfónica y/o cansada.

Nube de palabras 3: Descripción de la voz cuando finaliza la jornada laboral



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

El tapaboca o barbijo disminuyó el flujo inspiratorio; y por ende la eficacia de flujo espiratorio necesario para la fonación, aumentando la sobrecarga muscular sobre los pliegues vocales con el fin de aumentar la intensidad de la voz. Esto se traduce en una inadecuada coordinación neumofónica para la producción de la voz, sobreesfuerzo vocal y las sensaciones que el profesional de la voz experimenta son dolor en la región laríngea y sensación de fatiga vocal. García Lechuga (2021) manifiesta que la utilización prolongada de la voz con el tapaboca o barbijo provoca una alteración en las cuerdas vocales. En consonancia con esto, los docentes encuestados describen su voz al finalizar su jornada laboral como cansada, desgastada, débil, áspera o disfónica. El dolor de garganta por el uso del tapaboca o barbijo se produce porque mantienen la humedad y el calor, y al sacarlo produce un cambio brusco de temperatura, por lo que es fundamental poder hidratar las cuerdas vocales cuando se da clase. De este modo, González (2021) plantea que la voz ocupacional puede verse afectada por los cambios de temperatura a los que se exponen en los ámbitos laborales. A partir de esta situación los docentes presentan

una disfonía por la hiperfunción vocal, que se refiere al mal uso o abuso de la voz, como hablar durante periodos prolongados, gritar para comunicarse de lejos o en espacios ruidosos, por lo que Rodas (2019) manifiesta que la disfonía es uno de los grandes peligros a los que se enfrentan los docentes.

El fonoaudiólogo se encarga de tratar a las personas con alteraciones de la audición, el lenguaje, la voz, el sistema vestibular, la motricidad orofacial y la deglución. Atiende a personas de distintas edades y las ayuda a establecer las habilidades de comunicación y a perfeccionarlas. Brinda a sus pacientes estrategias de comunicación y ayuda a comprenderlas de manera útil para que las apliquen en su vida. Por cual ante algún tipo de malestar en la voz y/o el sistema fonador que genera disfonía, una voz cansada, carraspera u otro tipo de malestar sería el profesional indicado para realizar la consulta y solicitar su orientación y asesoramiento. Sin embargo, la totalidad de los docentes encuestados, más allá de haber presentado algún tipo de malestar en su voz, hasta la fecha del ciclo lectivo 2021 no realizó ninguna consulta o tratamiento con el profesional correspondiente.

Es muy común denominar profesionales de la voz a las personas que se ganan la vida utilizando la misma como su herramienta fundamental de trabajo. Sin embargo, Figueredo Ruiz (2016) diferencia entre voz profesional y voz ocupacional. Si se habla de una voz profesional se hace referencia a una persona que se ha entrenado para su uso específico, como los cantantes, actores. Mientras que la voz ocupacional, es la utilizada en distintas profesiones o trabajos donde dichos profesionales no han recibido entrenamiento previo para su uso o cuidado como es el caso de los docentes. Esto implica, que no detecten las distintas señales que manifiesta el sistema fonador.

Tabla N°4: Motivos por el cual no empezó un tratamiento

D1	Por cuestiones de la pandemia
D2	No lo considero necesario por ahora
D3	No considera la consulta
D4	No contesta
D5	No he realizado tratamiento ya que, cuando siento que mi voz comienza a estar comprometida, realizo distintos métodos para mejorar.
D6	Temor al contagio
D7	No contesta
D8	Este año no me quedé sin voz
D9	Porque el fin de semana recupero la voz
D10	No obtuve derivación.
D11	Porque no quiero sacar licencia
D12	No me pareció necesario

D13	Porque no creo necesario
D14	No contesta
D15	No contesta
n=15	

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Gráfico 7: Motivos por lo cual no empezó un tratamiento



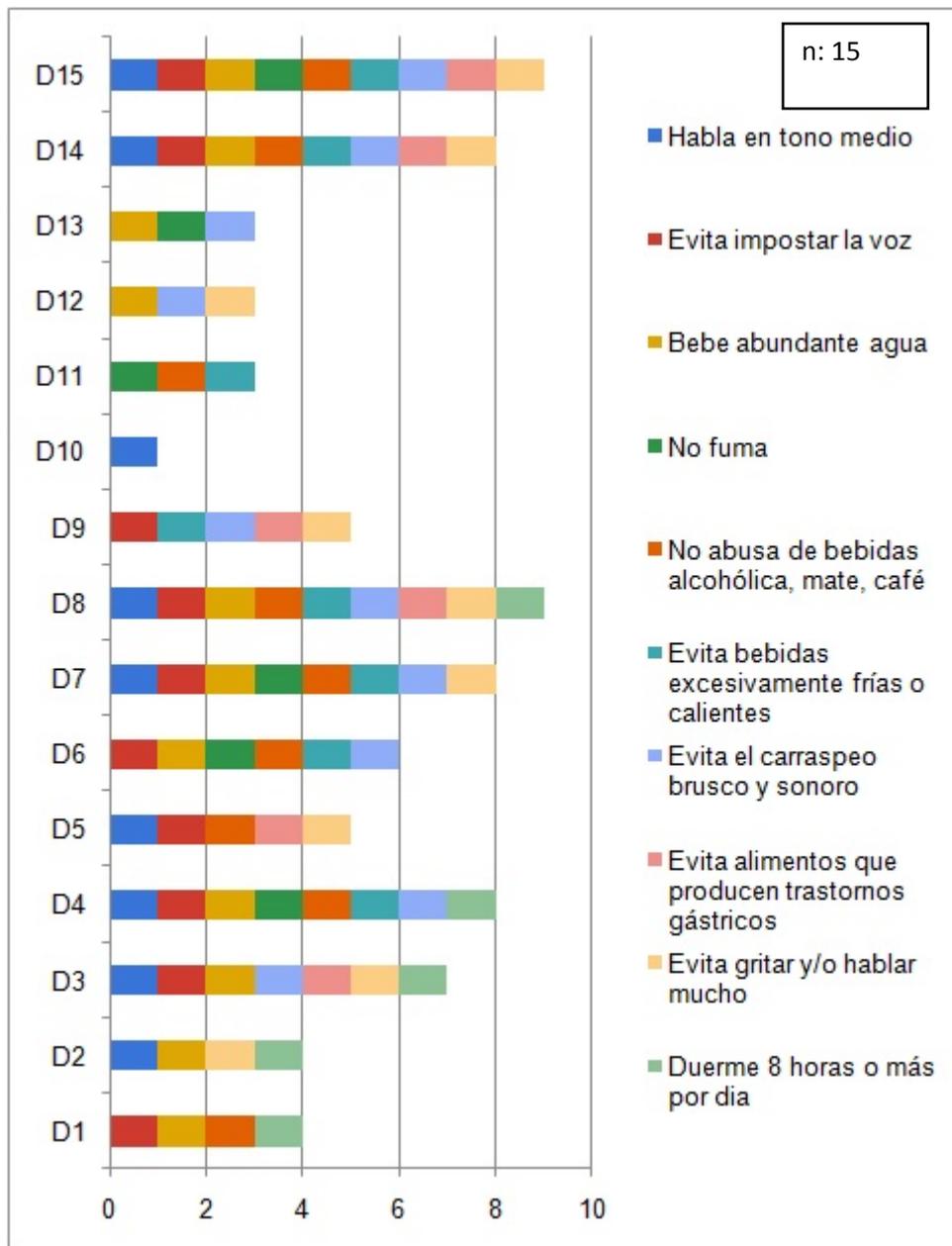
Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Molteni (2021) en su estudio diagnóstico con 236 docentes, durante su jornada laboral comprobó que, el 56% de los trabajadores en actividad presentan, disfonías no alérgicas, ni infecciosas, y que se incrementan en relación directa a los años de antigüedad en la docencia y en la mayoría de los casos, no consultan a tiempo y la enfermedad en las cuerdas vocales ya está instalada. El uso del tapaboca o barbijo genera un nuevo escenario donde se detectan diversos tipos de malestares en la voz, antes, durante y al finalizar el dictado de la clase, frente a lo cual tampoco realizan la consulta pertinente. Olmos (2021) considera importantísimo la detección precoz de la sintomatología que afecta la voz para evitar complicaciones mayores, del mismo modo, Gil- Cordero (2013) expresa que entre un 5 y un 10% de la población

experimenta algún tipo de perturbación de la voz por lo que se hace fundamental diagnosticar para su prevención.

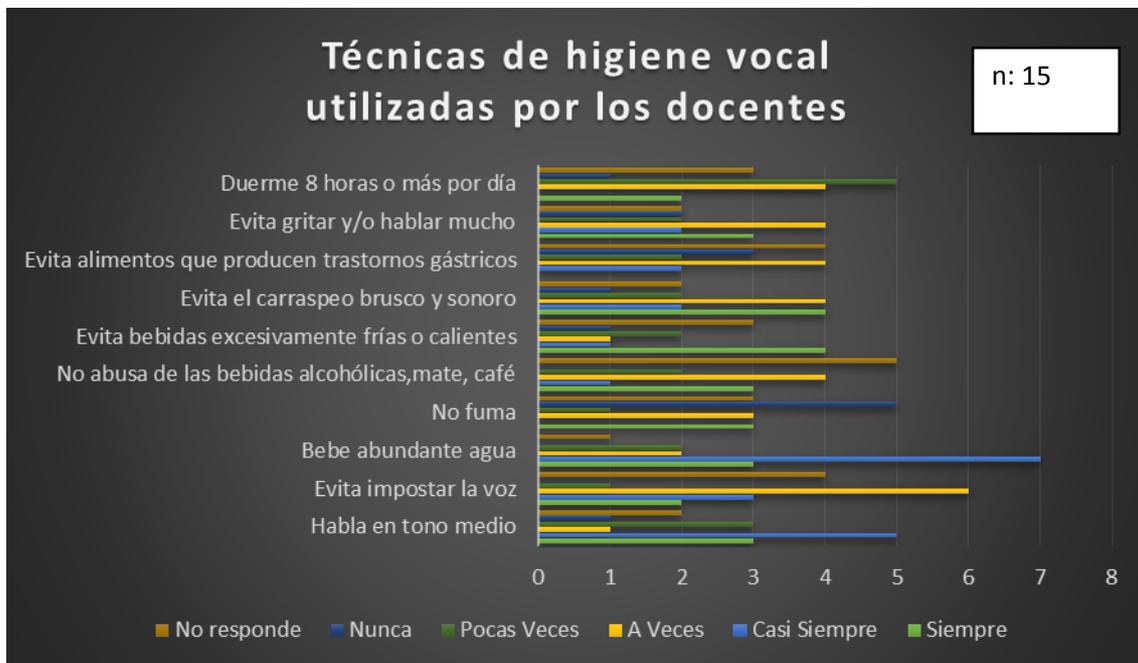
Más allá de los resultados de la Nube de palabras 3, donde los docentes encuestados manifiestan terminar su jornada laboral con su voz cansada, desgastada, débil, áspera y disfónica, no consideran la necesidad de realizar una consulta con un fonoaudiólogo, siendo que estos brindarán los recursos necesarios para poder remediar su dificultad. En relación a esto, aquellos profesionales de la voz que utilizan la voz ocupacional a la que hace referencia Figueredo Ruiz (2016) no cuentan con los recursos requeridos para poder afrontar las demandas diarias de su labor.

Gráfico N°8: Técnicas de higiene vocal que seleccionan según docentes



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Gráfico 8.1: Técnicas de higiene vocal utilizadas con frecuencia



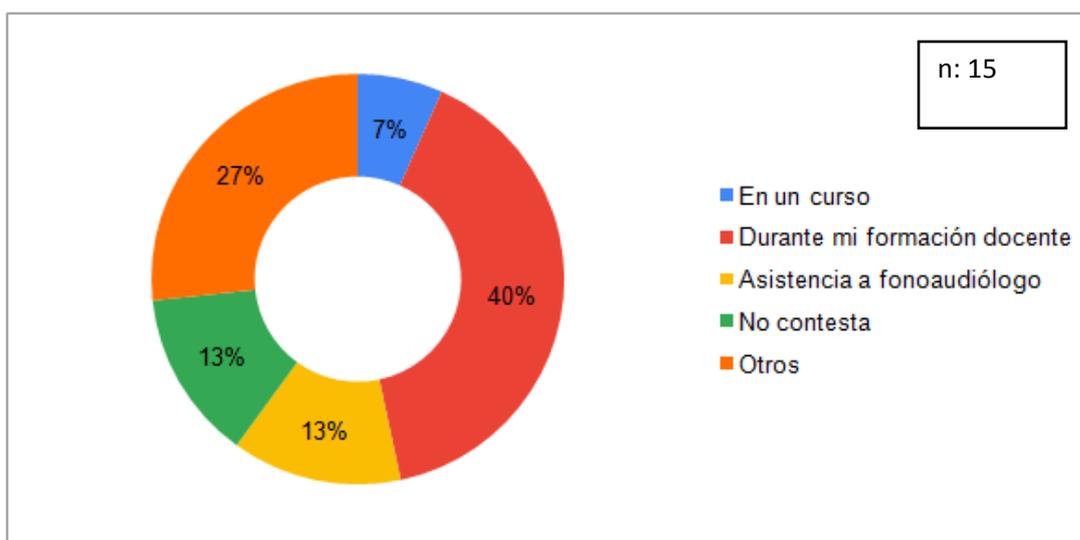
Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Es imprescindible tener un adecuado conocimiento sobre las técnicas de higiene vocal, especialmente cuando se utiliza la voz como una herramienta de trabajo. Al hablar de técnicas de higiene vocal se hace hincapié en aquellas pautas o normas que facilitan la prevención de alteraciones de la voz evitando la conducta de abuso o mal uso vocal. Se trata de que el paciente a través de la higiene vocal y de las técnicas aprendidas pueda hacer frente a sus necesidades vocales logrando obtener la mejor voz posible para poder comunicarse. Cada tipo de profesión le exige a la voz unas propiedades distintas, la docencia requiere un alto nivel de resistencia frente a la fatiga. Barreto- Munévar (2011) plantea que el excesivo uso que se hace de la voz frecuentemente y el poco cuidado que se le brinda trae como consecuencia las primeras inasistencias docentes convirtiéndose luego en enfermedades profesionales. Es fundamental tener conocimiento que la voz es el instrumento por excelencia para comunicarse con otras personas y que no siempre se cuida adecuadamente, por eso es necesario tener en cuenta distintas medidas de prevención. Por ejemplo, para preservar el buen estado de la voz se debe beber agua para mantener hidratadas las cuerdas vocales, evitar bebidas alcohólicas, limitar el uso de la voz, no fumar, respirar adecuadamente cuando se habla, utilizar micrófono para no sobreexigir la voz, descansar no menos de 6 horas diarias y no gritar, entre otras. Rivas Reyes (2013) plantea no hablar intentando superar el ruido ambiental, tomar agua con periodicidad, solicitar silencio para comenzar a dictar la clase como las mejores maneras de cuidar la voz.

En la encuesta realizada no se observa una presencia mayoritaria de técnicas que siempre sean utilizadas al momento de dictar clases por parte de los docentes, por el contrario, la mayoría de los resultados se centran en técnicas que casi siempre, a veces o pocas veces se emplean. Por ejemplo, casi siempre beben abundante agua o a veces evitan el carraspeo brusco y sonoro y pocas veces evitan gritar y/o hablar mucho. La mala utilización de la voz la pone en peligro y a pesar de ello, de acuerdo a las investigaciones de Estefanía (2013) la conciencia colectiva sobre el cuidado y prevención de la voz es muy baja.

Barreto- Munévar (2011) sostiene que las dificultades de la voz son producto de la labor profesional docente, y necesitan medidas para evitarlas a través de campañas informativas y una correcta educación sobre los factores de riesgo vocales en su formación.

Gráfico N°9: Fuente de información donde adquirió técnicas de higiene vocal



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

De los datos obtenidos por medio de la encuesta realizada se reconoce que el 13% de los participantes no respondió, en tanto que el 87 % restante pudo dar cuenta que obtuvo información por diversos canales donde prevalece durante su formación docente. Se observa que la mayor información sobre técnicas de higiene vocal se obtuvo posteriormente por fuera de la formación docente. Mora (2014) sostiene que durante la formación docente poco se tiene en cuenta las prácticas saludables para el uso de la voz. Los estudiantes señalan la necesidad de contar con mayor información de métodos que ayudan a obtener una adecuada utilización del aparato fonador. El desconocimiento acerca de su funcionamiento genera consecuencias a mediano o

largo plazo. Durante los primeros años de trabajo como docente comienzan a presentarse algunas patologías de la voz, fatiga vocal y disfonía. Esta sintomatología afecta la salud de su aparato fonador y resta dinamismo, concentración e interés en el desempeño como docente. Se llega así a la reflexión de cómo se puede fortalecer o afectar en forma positiva o negativa la actividad docente en consecuencia del mal manejo o desaprovechamiento de la voz. Farias (2012) sostiene que si el docente no cuenta con una adecuada higiene vocal está propenso a sufrir diversas patologías en su voz. Brecher (2020) plantea que el esfuerzo continuo de la voz con el uso del tapaboca o barbijo aumenta la posibilidad de presentar una disfonía.

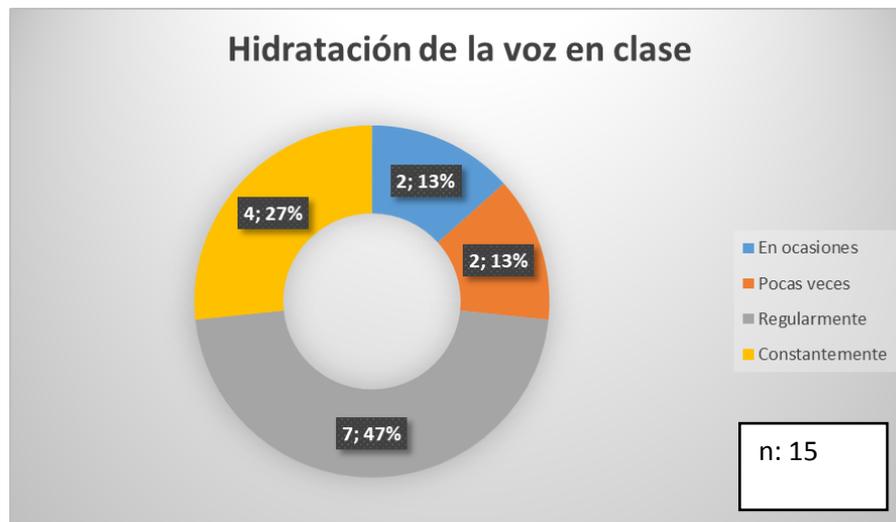
Tabla N° 5: Hidratación: frecuencia y modalidad frente al uso del barbijo

	Frecuencia de hidratación de la voz en clase	Estrategia para hidratarse cuando usa máscara y barbijo
D1	5 veces	con un sorbete
D2	Siempre	N/contesta
D3	Todas las veces que puedo	Tomo agua
D4	Cada 2 o 3 horas	En los recreos
D5	En ocasiones lo hago	Durante los recreos, cuando tengo horas institucionales y de ser necesario, me hidrato con un caramelo de miel o agua.
D6	Regularmente	Sacar la máscara, bajar el barbijo
D7	Constantemente	Subo la máscara, bajo el barbijo y bebo
D8	2 veces	Poco
D9	Pocas	Bebo agua de un vaso
D10	Pocas	Me saco la protección.
D11	Cada 2 o 3 horas	Menos que antes
D12	Cada 1 hs aproximadamente.	N/contesta
D13	Constantemente	Me saco el barbijo y tomo agua
D14	Cada 3 horas	N/contesta
D15	Cuando noto cansancio o malestar. Como los días de calor, cuando siento más sed	N/contesta
		n=15

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En relación a la frecuencia con que se hidratan en clase las respuestas variaron desde hidratarse en forma constante, mientras que más del 50% lo hace pocas veces o solamente cuando presenta cansancio.

Gráfico N° 10: Frecuencia de hidratación de la voz en clase



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Al utilizar el tapaboca o barbijo, y a fin de evitar riesgos mayores a los habituales a los que se encuentran todas las personas que trabajan con su voz, y en especial los docentes, se hace necesario tomar abundante agua, antes, durante y después del dictado de la clase. Realizar una adecuada hidratación diaria es fundamental para mantener las cuerdas vocales, si bien, es muy difícil tomar agua con barbijo y máscara, sin embargo, no se debe dejar de hidratarlas.

De acuerdo a la información obtenida el 74 % de los encuestados respondieron que se hidratan constantemente o regularmente. Al comparar estos datos con los recabados en gráfico n° 8.1 de técnicas de higiene vocal se observa que refieren que se hidratan constantemente y regularmente.

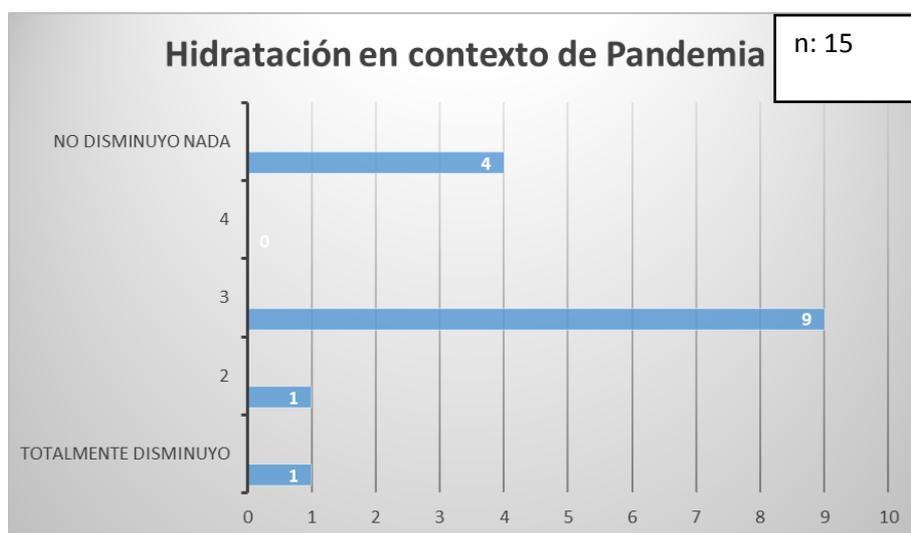
Nube de palabras N° 4: Estrategia para hidratarse usando barbijo y máscara



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La forma más empleada al momento de hidratarse al tener el barbijo y la máscara puesta es retirar la protección, ya sea en recreos u/o horas institucionales cuando los docentes no están dictando clase. Otra forma, pero no la más utilizada es a través de un sorbete bajando el barbijo.

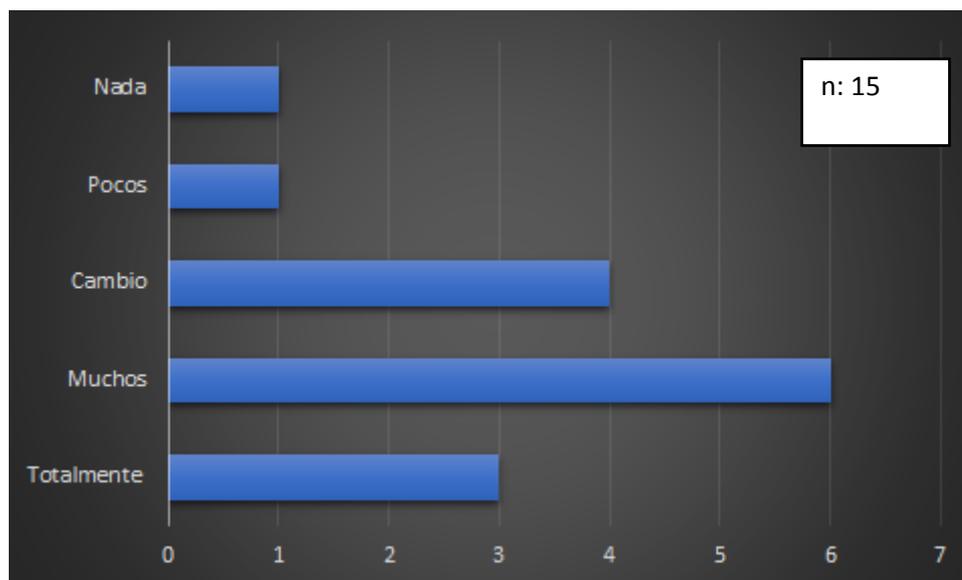
Gráfico N° 11: Hidratación en contexto de pandemia.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Al momento de responder sobre la hidratación que realizan de las cuerdas vocales dentro del contexto de la pandemia, debiendo utilizar el tapaboca o barbijo durante el dictado de las clases, se observa que realizan una hidratación regular de las cuerdas vocales, habiendo concordancia con los datos analizados en los gráficos sobre la frecuencia de hidratación y el de las técnicas de higiene vocal que conocen

Gráfico N°12: Nivel de cambios en la forma de dar clases



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

De los quince encuestados, sólo uno manifestó que no cambió su forma de dar las clases, mientras que los 14 restantes expresaron que lo hicieron en mayor o menor medida, algunos de forma totalmente rotunda y el resto de un modo no tan estricto. El uso del tapaboca o barbijo evita que la persona esté eliminando o emitiendo gotitas con el potencial virus si estuviera enferma y que contamine las superficies o contagie a otras personas sanas, por esto, se convierte en fundamental y obliga a que todas las personas lo utilicen y especialmente aquellas en que su voz es la herramienta principal de trabajo. En el caso de los docentes, González (2021) plantea que su uso impide la retroalimentación auditiva, hacen que se aumente el volumen de la voz, hay un mayor esfuerzo en las cuerdas vocales, genera discomfort, tensión, molestias y disfonía, debido a que con el barbijo se respira menos y sin aire no hay voz, lo que puede generar dolor de garganta al momento porque al mantener la humedad y el calor y al sacarlo produce un cambio brusco de temperatura. Las personas que se comunican entre sí no se entienden, por lo que instintivamente lo que se hace es tratar de hablar más fuerte para que se comprenda lo que se está diciendo, pero lo que en verdad sucede es que se aumenta el volumen de la voz, pero no mejora la comprensión de lo

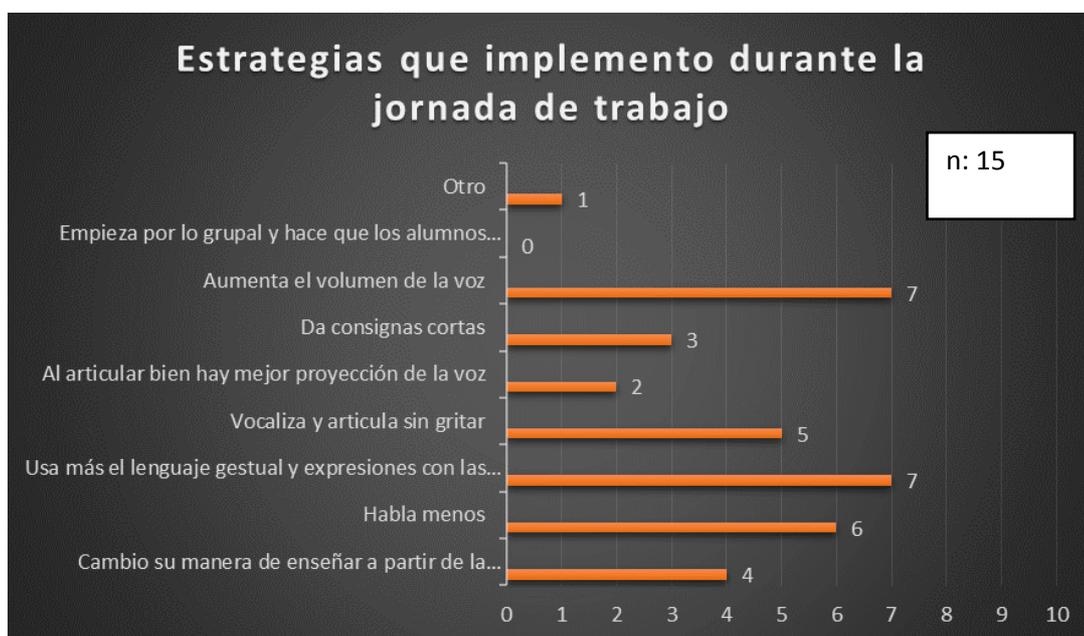
que se están diciendo. Esto implica mayor exigencia de las cuerdas vocales que impacta directamente generando diversas patologías en un mayor número de personas que antes no ocurría. Todo esto conlleva a cambiar la forma de dar las clases a partir del uso del tapaboca o barbijo y la máscara como se manifiesta en los datos obtenidos en la encuesta que refleja en el gráfico anterior. Orso (2021) plantea que el uso del tapaboca obligatorio se instaló en las escuelas como una nueva normalidad. Así mismo, Rueda (2021) manifiesta que los elementos de protección ante el covid-19 restan cualidades de la voz y la posibilidad de articulación, resonancia y por ende, la clarificación del mensaje.

Tabla N°6: Estrategias implementadas para dar clases

D1	Cambió su manera de enseñar a partir de la máscara y el uso del barbijo, Habla menos, Usa más el lenguaje gestual y expresiones con las manos, Aumenta el volumen de su voz
D2	Usa más el lenguaje gestual y expresiones con las manos, Vocaliza y articula sin gritar
D3	Vocaliza y articula sin gritar, A veces tomo distancia y me quito el barbijo
D4	Aumenta el volumen de su voz
D5	Habla menos, Usa más el lenguaje gestual y expresiones con las manos, Vocaliza y articula sin gritar
D6	Cambió su manera de enseñar a partir de la máscara y el uso del barbijo, Habla menos, Da consignas cortas, Aumenta el volumen de su voz
D7	Usa más el lenguaje gestual y expresiones con las manos, Vocaliza y articula sin gritar, Al articular bien hay mejor proyección de la voz
D8	Al articular bien hay mejor proyección de la voz, Da consignas cortas
D9	Cambió su manera de enseñar a partir de la máscara y el uso del barbijo, Aumenta el volumen de su voz
D10	Cambió su manera de enseñar a partir de la máscara y el uso del barbijo, Usa más el lenguaje gestual y expresiones con las manos, Aumenta el volumen de su voz
D11	Ninguna
D12	Habla menos, Usa más el lenguaje gestual y expresiones con las manos, Aumenta el volumen de su voz
D13	Habla menos
D14	Usa más el lenguaje gestual y expresiones con las manos, Vocaliza y articula sin gritar
D15	Habla menos, Da consignas cortas, Aumenta el volumen de su voz
n=15	

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

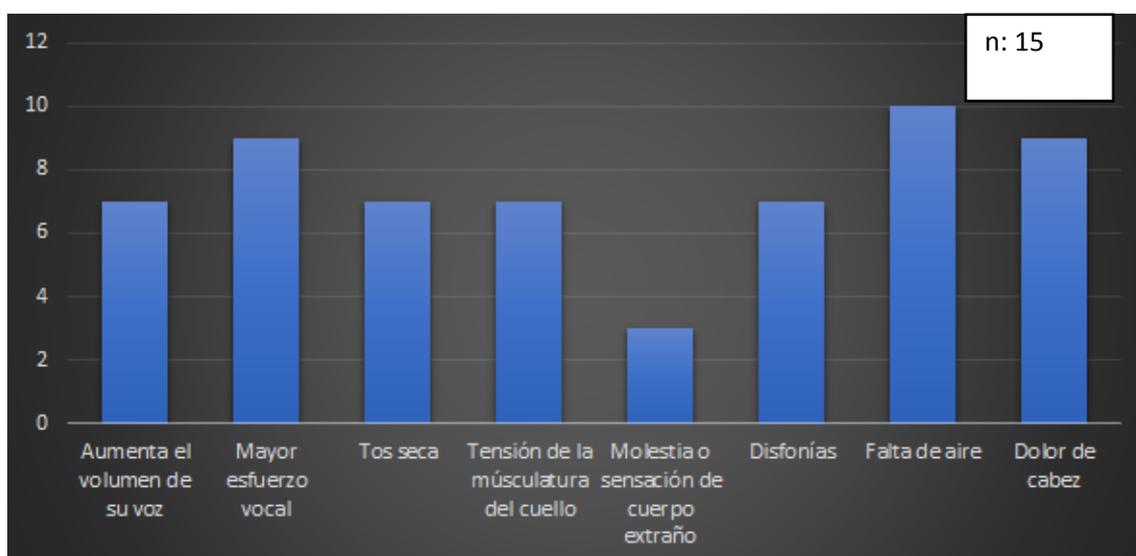
Gráfico N° 13: Estrategias que implementó en su jornada de trabajo



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Entre las estrategias implementadas para dar clases, los encuestados plantean diversas y múltiples formas, entre las cuales hay 2 que son más utilizadas, el usar un lenguaje gestual y expresiones con las manos y aumentar el volumen de la voz. Paradójicamente, son contradictorias dado que el aumentar el volumen de la voz, genera un mayor desgaste y agotamiento de la misma, y por el contrario, el utilizar un lenguaje gestual y expresiones con las manos, brinda una mayor preservación de las cuerdas vocales por lo que no se sobreexige en la utilización de la voz. Santana López (2017) expresa que el esfuerzo vocal irrumpe en el aprendizaje, por lo que es necesario buscar otros recursos para garantizarlos. A fin de evitar mayores riesgos en la voz mientras se utiliza el tapaboca o barbijo los docentes deben procurar hablar más pausadamente, con la correcta articulación y tomando tiempo para respirar entre frases, cuidar de no elevar la intensidad o volumen de la voz, ni hacer esfuerzos, evitar torcer el cuello y la garganta y el tomar abundante agua en todo momento, aplicar técnicas de relajación para reducir el estrés y mejorar la calidad vocal. Utilizar recursos como las expresiones no verbales para acompañar lo que se dice con palabras. En consonancia con esto, entre las respuestas de los encuestados se ubican el segundo lugar, el hablar menos y vocalizar y articular sin gritar, para cuidar y preservar la voz con el uso del tapaboca o barbijo.

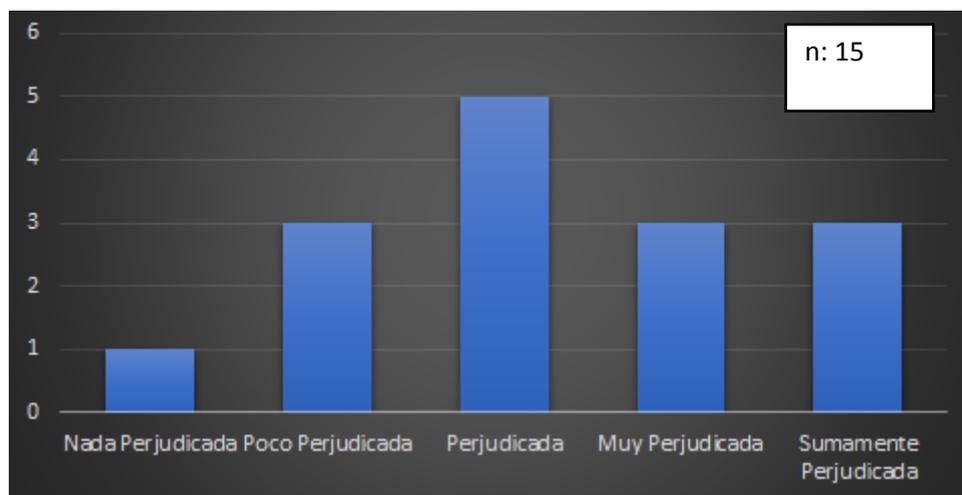
Gráfico N°14: Síntomas durante y después de dar clases



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La utilización de tapaboca o barbijo implica que se inspire menor cantidad de aire, que el esfuerzo fonatorio sea mayor, que la intensidad de la voz disminuye entre 3 y 12 decibeles por lo cual la aumenta o grita, genera una zona de humedad y calor entre la nariz, boca y mentón, entre otras cosas que propician una disfonía por hiperfunción vocal que puede llegar de acuerdo a Fernández González (2021) a una voz afónica, con la ausencia total de la voz. Los síntomas más comunes que presentan los docentes encuestados durante y al finalizar el dictado de la clase es la falta de aire, el dolor de garganta y el mayor esfuerzo vocal que son consecuencia directa de la utilización del tapaboca o barbijo. Así mismo, el aumento del volumen de la voz, la sensación o molestia de cuerpo extraño, carraspeo, tensión muscular y disfonías. De este modo, se generan distintas variantes de voces disfónicas, que corresponde a pérdidas parciales o limitadas de la voz. Landazuri (2010) sostiene que para las aseguradoras de riesgo del trabajo, los riesgos de patología vocal han sido relacionados principalmente con el esfuerzo vocal que requiere la tarea docente y el uso de la voz en ambientes ruidosos, bajo el estrés o bajo circunstancias no favorables, con la mala ventilación y limpieza, la mala acústica de los salones que dificultan la comunicación y generan un incremento en la intensidad y una alta demanda vocal del profesional, a lo cual hoy se suma el tapaboca o barbijo. González (2015) sostiene que la voz puede verse afectada por todas estas condiciones.

Gráfico N° 15: Percepción sobre grado de perjuicio de la voz producto de la pandemia



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La voz docente se vio perjudicada a raíz de la pandemia, en mayor o menor grado, de acuerdo a las condiciones personales de cada uno en relación a su antigüedad, horas de trabajo, alumnos a cargo y patologías previas que desconoce de su existencia. La pandemia del Covid-19 generó cambios en los hábitos cotidianos especialmente en los trabajadores de la voz. Aparece el tapaboca o barbijo, como elemento fundamental para la prevención de la transmisión y/o contagio del Covid-19. Así mismo, en la provincia de Buenos Aires al momento de establecer su obligatoriedad para los docentes y alumnos, a partir del Plan Jurisdiccional para el regreso seguro a clases presenciales, produjo un nuevo escenario de trabajo. Esto generó un nuevo desafío para los docentes, el ser escuchados y no perder la voz. El docente utiliza la voz proyectada, es decir, su voz para ejercer una influencia sobre otras personas intentando persuadirlas, tratando de ganar una audiencia para poder transmitir los conocimientos y saberes sociales y mantener constantemente su atención. Es por eso que emplean distintos matices de su voz lo que implica exigir y sobreexigir a la misma para poder lograrlo. Levaggi (2004) plantea que el docente no solo debe enseñar una materia concreta sino hacer a sus alumnos mantener un estado óptimo de estimulación y ofrecerles un soporte afectivo lo que conlleva un uso intensivo de la voz, que no se da en otros profesionales.

Tabla N° 7: Motivos por las que la voz se vio perjudicada por la pandemia

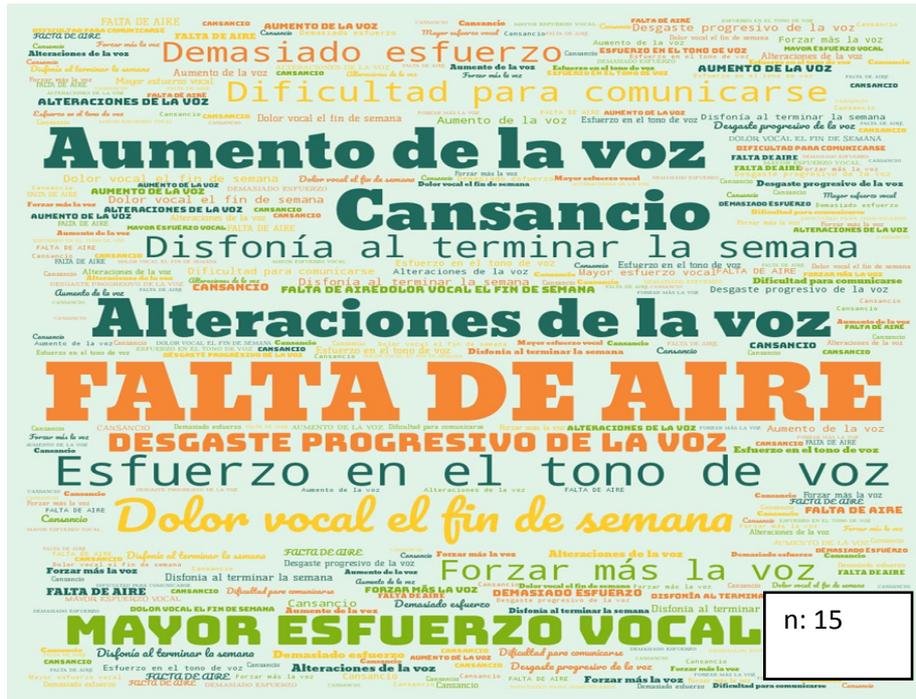
D1	Por las alteraciones en la voz que percibo al terminar de dar clases
D2	Por la falta de aire principalmente
D3	Llegó con disfonía luego de toda la semana
D4	No considero que me haya perjudicado demasiado salvo el cansancio lógico por el aumento necesario del volumen de la voz para contrarrestar el uso del barbijo.
D5	Pude darme cuenta que, a partir del uso del barbijo, mi tono de voz y el esfuerzo que realizo han sido modificados. Fue necesario mayor cuidado e hidratación que antes. También, se observa que el ida y vuelta con los alumnos es más complicado, principalmente, los niños más introvertidos.
D6	Se esfuerza más la voz.
D7	Supe modular la voz con el uso del barbijo y de la máscara, si bien a veces noté cierta falta de aire durante la jornada escolar diaria.
D8	El uso del barbijo impide que salga correctamente el sonido por eso se necesita mayor esfuerzo
D9	Termino la semana con mucho dolor
D10	A raíz del uso del barbijo y máscara la voz sufrió un desgaste progresivo y frustrante el cual no podemos revertirlo a corto y mediano plazo.
D11	Siento disfonía constantemente. No puedo recuperar la voz
D12	El uso del barbijo dificulta la comunicación.
D13	El tener que estar con barbijo y máscara era demasiado esfuerzo...opté por quedarme solo con el barbijo y no hablar tanto
D14	No respondió
D15	El uso de barbijo hace que haya que forzar más la voz para que se escuche más clara. Pero a la vez, mientras se trabaje en burbujas hay menos chicos por lo que necesitamos aumentar menos el volumen para que todos puedan oír, como cuando teníamos a todos los chicos en el aula
n=15	

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En realidad, la voz no se vio perjudicada por la pandemia en sí misma, sino más bien, por los elementos de protección que se usan para evitar el contagio y/ o la transmisión del virus Covid- 19, el tapaboca o barbijo, que dificulta la correcta utilización de la voz en aquellas personas que la emplean como herramienta de trabajo, como los docentes. El tapaboca o barbijo, limita el ingreso del aire, ocasiona levantar la intensidad de la voz, aumenta la carga vocal lo que provoca una alteración en las cuerdas vocales y se presentan mayores signos de fatiga vocal. Es fundamental que cada usuario de la voz ocupacional, pueda identificarlos, como así también poder distinguir los cambios que se producen en la voz al hablar, para realizar los cuidados que resultan imprescindibles para mantener su voz saludable. Farías (2013) plantea que las alteraciones vocales son comunes en usuarios que no tienen una preparación previa. Brecher (2020) sostiene que el esfuerzo continuo de la voz produce problemas significativos en la laringe, como un daño orgánico y disfonía recurrente. A lo que Huerta (2020) fundamenta que la elección del tapaboca o barbijo a utilizar diariamente, no pasa por una cuestión de moda sino de las menores secuelas secundarias que

puede originar. De esta forma los encuestados manifestaron cómo se vieron perjudicados en su labor diaria.

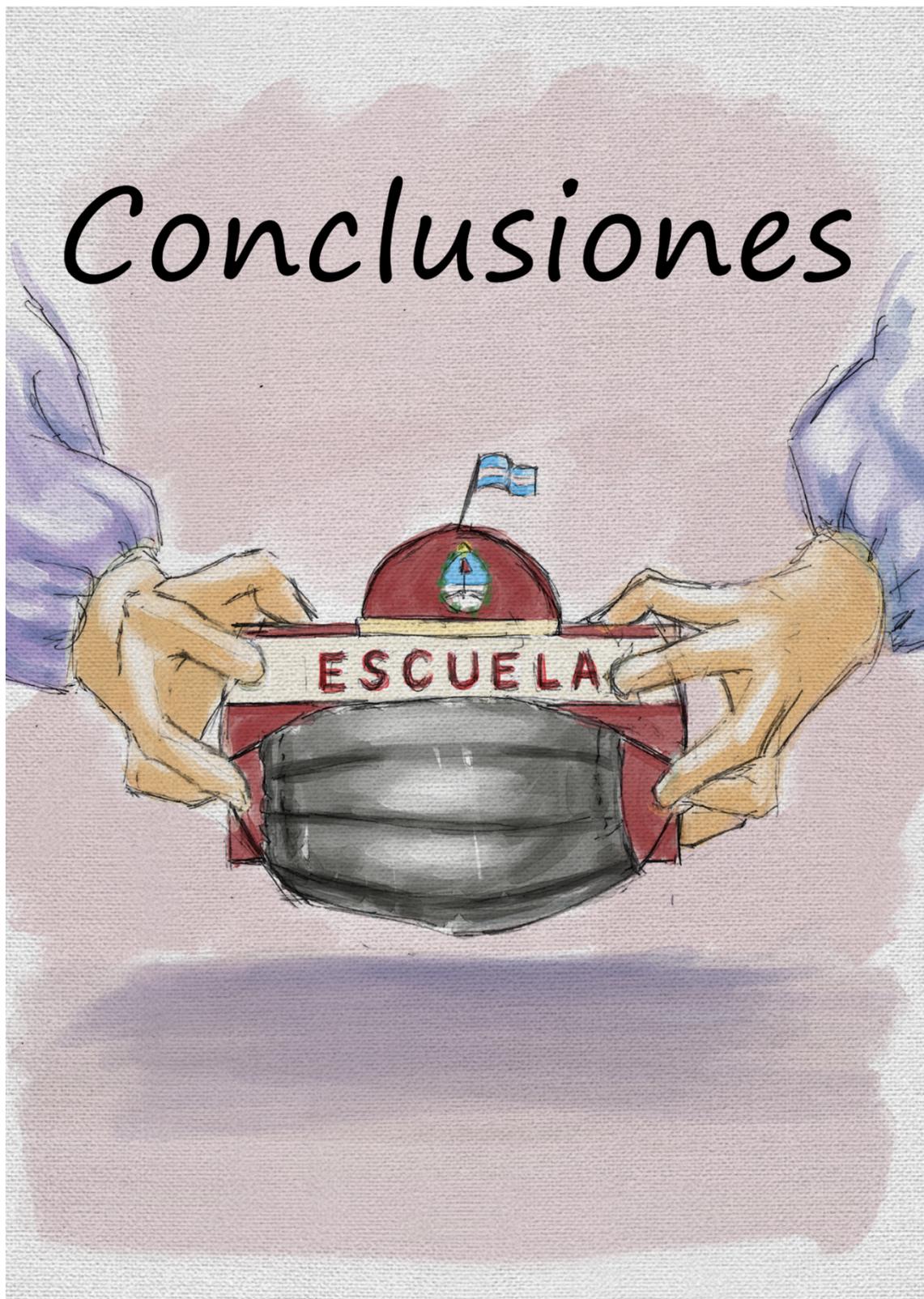
Nube de palabras N° 5



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La mayor dificultad que presentaron los encuestados es la falta de aire que les provoca la utilización del tapaboca o barbijo, lo que les genera tener que realizar un mayor esfuerzo de la voz, terminando la semana con mucho dolor y/ o disfonía. Sienten forzar más la voz lo que les provoca un gran cansancio. Otro de los problemas que observan, es la relación con los alumnos y las dificultades al momento de comunicarse: no se escucha o no se entiende, no pudiendo completarse la retroalimentación necesaria para el éxito de la comunicación.

Conclusiones



Luego del análisis de las técnicas de higiene vocal que aplican los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown durante los meses de agosto y septiembre de 2021 y la percepción sobre las cualidades de su voz, a partir del uso del barbijo, se llega a las siguientes conclusiones:

Casi la totalidad de los docentes trabajan entre 40 y 55 horas semanales, exponiendo su voz a un uso prolongado en ámbitos que generalmente no reúnen las condiciones ambientales más propicias para su labor.

Todos los encuestados utilizan el tapaboca o barbijo como elemento protección contra el Covid- 19, solo o combinado con máscara o gafas, producto de la obligatoriedad que establece el Plan Jurisdiccional para el regreso seguro a clases presenciales de la provincia de Buenos Aires. A partir de esta situación, la mayoría manifestó que presentaba algún tipo de malestar durante y al finalizar el dictado de clases, tal como, dolor de garganta, carraspeo, disfonía.

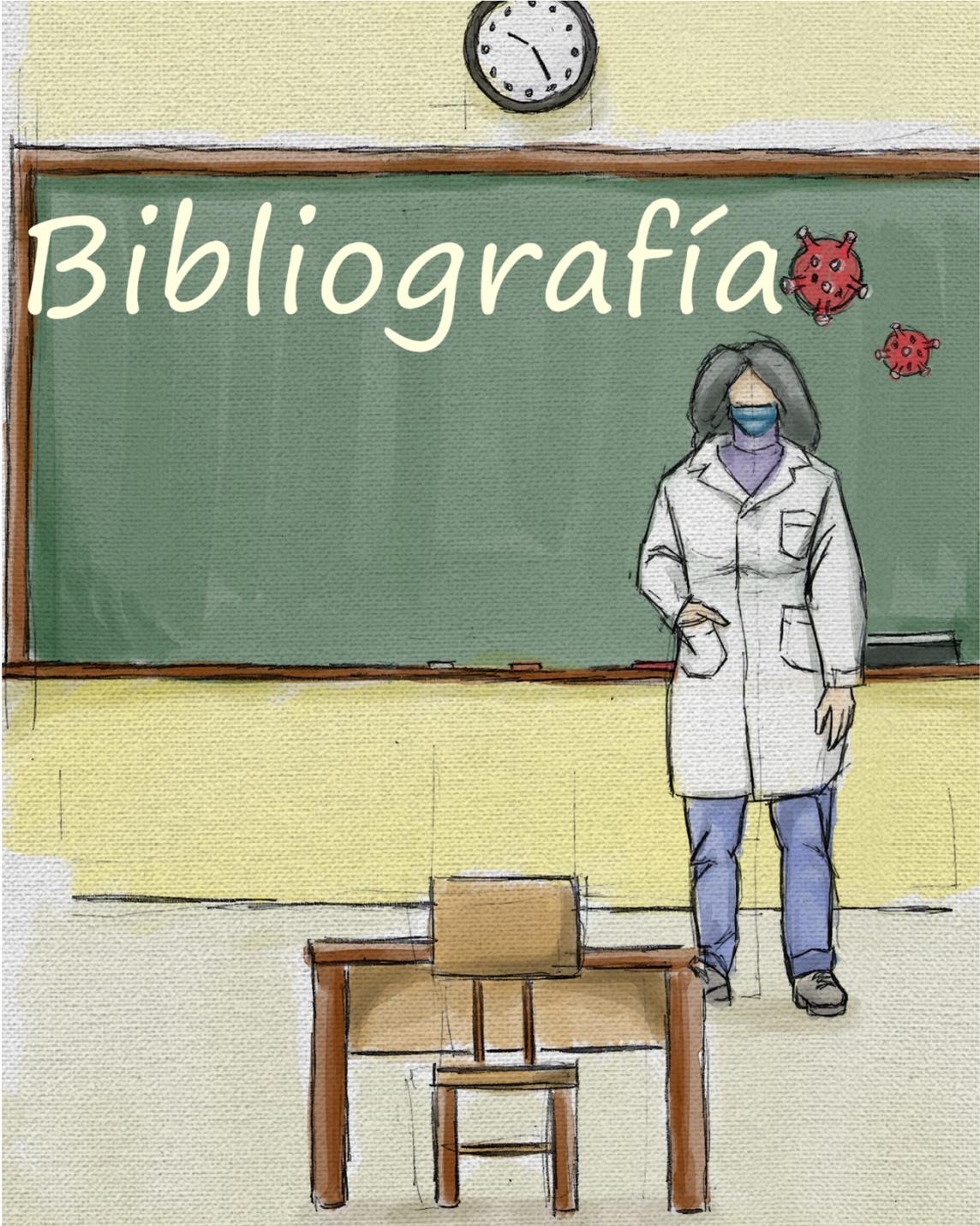
La totalidad de los encuestados manifiestan utilizar técnicas de higiene vocal, sin embargo, no hubo una tendencia mayoritaria hacia una o unas en particular que siempre utilicen en forma general. Por el contrario, los resultados se centraron en técnicas que casi siempre o a veces o pocas veces utilizan. Por ejemplo, casi siempre beben abundante agua, a veces evitan el carraspeo brusco y pocas veces evitan gritar, cuando en realidad siempre las deberían utilizar. En relación a la fuente de información donde adquirieron las técnicas de higiene vocal que utilizan, los datos obtenidos indican que fue durante su formación como docente, y en mayor medida, posterior a su formación docente.

En relación a la percepción que tienen sobre las cualidades de su voz a partir del uso del barbijo durante y al finalizar su jornada laboral, reconocen especialmente la falta de aire, el mayor esfuerzo vocal, el dolor de cabeza, el aumento del volumen de voz lo que ocasiona terminar con mucho dolor la semana y/ o disfonía. Tienen un mayor malestar en comparación a los meses donde no se usaba el tapaboca o barbijo.

En relación a los datos obtenidos surgen las siguientes interrogantes para desarrollar futuras investigaciones:

¿Cómo influyen los factores de riesgo vocal en la voz de los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown, y qué patologías del aparato fonador presentan?

¿Qué desafíos se enfrentan los docentes del nivel primario del distrito de Alte Brown al momento de reeducar su voz ante la amenaza de la disfonía?



- Ángel, L. F. (2017). *Terapia vocal: Práctica basada en evidencia*. Universidad Nacional de Colombia. <https://www.uneditorial.com/terapia-vocal-44-practica-basada-en-evidencia-medicina.html>
- Barrreto- Munévar, D. P., Cháux-Ramos, O. M., Estrada-Rangel, M. A., Sánchez-Morales, J., Moreno-Angarita, M., & Camargo-Mendoza, M. (2011). Factores ambientales y hábitos vocales en docentes y funcionarios de pre-escolar con alteraciones de voz. *Revista de salud pública*, 13, 410-420.
- Cabrera Díaz, T., & Gutiérrez González, L. (2019). La intervención logopédica de la disfonía en los docentes. (Publicación N° S/N) [Tesis doctoral, Universidad de la Laguna] PQDT abierto <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/14605>
- Carvajal-Cevallos, A. A., Pinargote-Mastarreno, E. D., Villamar-González, F. J., & Macías-Zambrano, F. T. (2020). Estrés laboral en docentes y personal administrativo de la Carrera de Laboratorio Clínico en una universidad ecuatoriana. *Polo del Conocimiento*, 5(6), 707-715.
- César, F. J. (2019). Diseño de un manual de buenas prácticas en el uso de la voz en los profesores de la Federación Cordobesa de Wushu, Kung Fu, Tai Chi Chuan y Qi Gong de la Provincia de Córdoba. (Publicación N° S/N) [Tesis de licenciatura, Universidad Siglo 21] PQDT abierto <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/18418>
- Cobeta, I., Núñez, F., & Fernández, S. (2013). *Patología de la voz*. Marge books.
- Coll, R., Mora, E., & Cobeta, I. (2016). Fundamentos de la rehabilitación fonatoria. Libro virtual [edición digital]. EDITORIAL SEORL. PCF IV. LARÍNGE ÁRBOL TRAQUEO-BRONQUIAL (págs. 1-18)
- Estefanía, O. L. (2013). Guía práctica para el cuidado y la optimización de la voz del docente. *Estudios Sobre el Mensaje Periodístico*, 19, 271-279.
- Farias, P. (2012). *La disfonía ocupacional*. Akadia
- Fariás, P. (2018). Diagnóstico de la función vocal en voz ocupacional: la disfonía del docente calificada según la CIF. *Areté*, 18(2), 33-54.

- Farías, P. G. (2020). *Ejercicios que restauran la función vocal: observaciones clínicas*. Akadia
- García, L. R., & de las Heras Mínguez, G. (2008). Materiales para cuidar mi voz. Fundación MAPFRE https://www.cifpn1.com/electronica/wp-content/uploads/Manual_curso_voz-2_edicion-2008.pdf
- Giovanni, A., Lagier, A., & Henrich, N. (2014). Fisiología de la fonación. *EMC-Otorrinolaringología*, 43(3), 1-16.
- González Gatica, K. J., & Barahona Murga, A. E. (2012). Estrategias de reeducación para el abuso vocal en maestros de educación de grados iniciales del Colegio Santa Teresita. (Publicación N° S/N) [Tesis de grado, Universidad de San Carlos de Guatemala] PQDT abierto <http://www.repositorio.usac.edu.gt/id/eprint/12478>
- Guerrero Cabrera, K., HiraneFontecilla, S., Morán Bustamante, C., & Tapia Mora, D. (2015). Percepciones de eficacia, eficiencia y efectividad en la terapia vocal. (Publicación N° S/N) [Tesis de grado, Universidad de Chile] PQDT abierto http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/138189/Guerrero_Hirane_Moran_Tapia.pdf?sequence=1
- Landazuri, E. (2008). Prevención vocal una responsabilidad fonoaudiológica en los profesionales de la voz; aportes de una investigación en locutores de Bogotá. *Umbral científico*, (12), 33-51
- Ley Nacional N° 27568/2020. Capítulo 2- Artículo 2 www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-27568-343561#:~:text=LA%20PRESENTE%20LEY%20TIENE%20POR,QUE%20ADHIERAN%20A%20LA%20MISMA.
- Martínez, L., Cabezas, C., Labra, M., Hernández, R., Martínez, L. M., Cerutti, M., & Malebrán, C. (2006). La logopedia en Iberoamérica. *In XXV Congreso de Logopedia, Foniatría y Audiología*. Granada: España.

- Mora, D. M. (2014). La voz articulada o palabra en la transmisión y adquisición de conocimientos. *Opuntia Brava*, 6(1), 50-60.
- Moreno, J. M. M. & Gorgojo, L. (2019). El papel de la OMS y de otras organizaciones supranacionales. *Cuadernos de estrategia*, (203), 81-122.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7269523>
- Pulido, S. (2020). ¿Cuál es la diferencia entre brote, epidemia y pandemia? *Gaceta Médica*. <https://gacetamedica.com/investigacion/cual-es-la-diferencia-entre-brote-epidemia-y-pandemia>
- Rivas Reyes, M., Bastanzuri Rivas, M. A., & Olivera Valdés, M. (2013). El cuidado de la voz en la actividad docente. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 12, 74-8
- Roberto González, E. (2015). *Fatiga Laríngea: efectos del uso prolongado de la voz* (Tesis doctoral, Universidad del Rosario). PQDT abierto
<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/11797/RobertoGonzalez-Edwin-2015.pdf?sequence=1>
- Sánchez, I. B. (2012). *La voz: la técnica y la expresión*. Paidotribo.
- Santana-López, Z., Domínguez-Jaén, Ó., Alonso, J. B. y Mato-Carrodegua, M. del C. (2017). La reeducación vocal y su evaluación a través del procesado digital de señales: Estudio de un caso. *Loquens*, 4(1).
<http://dx.doi.org/10.3989/loquens.2017.040>
- Scivetti, A. R. (2011), Luis-Argentina, S. XIV Jornadas Foniátricas “Investigar y Transferir: La voz, una melodía”.
- Serra, S., Serra, M., & Brizuela, M. (2014). *Audición y voz: interpretaciones fonoaudiológicas*. Editorial Brujas.
- Soprano, A. M. (2011). *Cómo evaluar el lenguaje en niños y adolescentes: La Hora de Juego Lingüística y otros recursos*. Paidós.
- Trovato, M. H., Rosa, M. I., & Brotzman, G. (2018). *Manual de fonoestomatología*. Akadia.

¿CUÁLES SON LAS TÉCNICAS DE HIGIENE VOCAL QUE APLICAN LOS DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO DEL DISTRITO DE ALTE. BROWN EN 2021 Y LA PERCEPCIÓN SOBRE LAS CUALIDADES DE SU VOZ, A PARTIR DEL USO DEL BARBIJO?

INTRODUCCIÓN

La voz es el canal de comunicación interpersonal que permite hablar. Es la herramienta fundamental de algunas profesiones, como por ejemplo, en el caso de los cantantes, oradores, locutores y especialmente los docentes. Sin embargo, no todos han recibido un entrenamiento previo para su uso y cuidado.

OBJETIVO

Analizar las técnicas de higiene vocal que aplican los docentes del nivel primario del distrito de Alta Brown en 2021 y la percepción sobre las cualidades de su voz, a partir del uso del barbijo.

MATERIALES Y MÉTODO

La presente investigación se plantea como descriptivo, dado que estudia las variables sujetas a análisis en forma independiente, y no busca establecer relaciones entre ellas. El diseño es no experimental, se realiza sin manipulación deliberada de las variables y transversal porque se realiza la recolección de datos en un solo momento. La población sujeta a estudio está formada por todos los docentes del nivel primario del distrito de Alta. Brown provincia de Buenos Aires con desempeño efectivo durante los meses de agosto y septiembre de 2021. La muestra de estudio la conforman 15 docentes, seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico de conveniencia. La unidad de análisis es cada uno de los docentes seleccionados.

RESULTADOS

Los docentes seleccionados presentan una antigüedad entre 10 y 26 años, la jornada laboral promedio es de 40 horas semanales. Todos utilizan tapaboca o barbijo, solo o combinado con máscara de acetato o gafas, como medida de prevención ante el Covid-19. Un 42 % manifestó que a partir del uso del tapaboca o barbijo presenta con mayor frecuencia un malestar en su voz: dolor de garganta, carraspera, poco caudal de voz, cansancio en las cuerdas vocales, disfonía. En ningún caso realizaron una consulta con el fonocardiólogo: por miedo al contagio, por no creerlo necesario, porque al fin de semana recupera su voz. Todos afirman conocer las técnicas de higiene vocal.

CONCLUSIONES

La totalidad de los encuestados manifiestan utilizar técnicas de higiene vocal. La fuente de información donde las adquirieron fue durante su formación como docente, sin embargo, se observa que en realidad fue posterior a su formación docente. La percepción que tienen sobre las cualidades de su voz a partir del uso del barbijo reconocen especialmente la falta de aire, y un mayor esfuerzo vocal.



Tesis de Licenciatura

Fga. Lidia Edith del Valle Mamani

2021