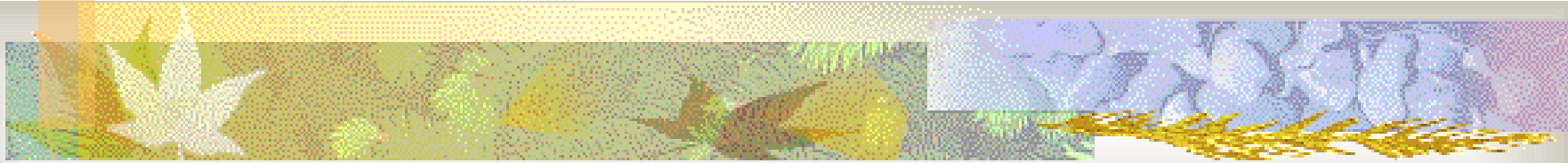


# EDUCACIÓN DE LA VOZ Y PREVENCIÓN DE SUS PATOLOGÍAS.



M<sup>a</sup> de los Ángeles Calatrava González. Logopeda.  
Psicopedagoga. Experta en Salud. Psicosociología y  
Ergonomía.

**Seguridad y Salud Laboral Docentes.**



## EL/LA LOGOPEDA

- Requiere una formación interdisciplinar. Realiza evaluación, diagnóstico y tratamiento de las patologías del lenguaje (oral, escrito y gestual) manifestadas a través de los trastornos de la voz, el habla, la comunicación y las funciones auditivas.
- Las patologías sobre las que interviene están relacionadas con:
  - La respiración, succión, masticación y deglución
  - La audición: desmutización de sordomudos (por ejemplo)
  - La lectura y/o escritura (dislexia, disgrafía)
  - La adquisición del lenguaje (retraso, disfasia)
  - El lenguaje expresivo y/o comprensivo (afasias)
  - **Trastornos del Habla:** dislalias; disglosias; disartrias/anartrias; rinolalias; disprosodias
  - **Trastornos de la Comunicación:** disfemia o tartamudez; mutismo; farfulleo; afonías histéricas
  - **Trastornos de la Voz:** disfonías orgánicas; traumáticas; audiógenas; psicógenas y funcionales.



## EL/LA LOGOPEDA (2)

El/la logopeda interviene también en el tratamiento de:

- *La sordera y las deficiencias auditivas en general*
- *La deficiencia mental*
- *La parálisis cerebral*
- *El autismo*
- *Los pacientes con problemas de comunicación por síndromes, enfermedades, etc., como el Parkinson, Alzheimer, ... y otros*
- El tratamiento de estos problemas se suele denominar concretamente Terapia Miofuncional y se realiza tanto en bebés, niños jóvenes y adultos.
- La función del logopeda, básicamente, es proporcionar, a las personas que lo necesitan, un sistema de comunicación que les permita expresarse, ya sea mediante el lenguaje oral, escrito, gestual y/o pictográfico (dibujos).



## **PATOLOGÍAS DE LA VOZ**

- **Afonía**: patología en la cual se produce una pérdida total de la voz , (temporal),provocada por diferentes factores.
- **Disfonía**: alteración de la voz, causada por distintos factores. Es mucho más frecuente que la afonía.

### **CLASIFICACIÓN DE LAS DISFONÍAS**

- **DISFONÍAS ORGÁNICAS**
- **DISFONÍAS FUNCIONALES**
- **DISFONÍAS PSICÓGENAS**
- **DISFONÍAS TRAUMÁTICAS**
- **DISFONÍAS AUDIÓGENAS**



## LAS DISFONÍAS

- En general, las definimos como las alteraciones de la voz, en cualquiera de sus cualidades: duración, intensidad, timbre y tono, debido a perturbaciones orgánicas o a una falta de coordinación de los músculos respiratorios, laríngeos o de las cavidades de resonancia que intervienen en el acto vocal;
- La disfonía puede tener una etiología muy diversa, pero lo que nos interesa saber aquí es que existe un proceso importante y básico generador de las alteraciones de la voz, y este proceso consiste en un círculo perjudicial de sobreesfuerzo vocal.



## DISFONÍAS TRAUMÁTICAS Y AUDIÓGENAS

- Las Disfonías traumáticas están provocadas por un traumatismo externo (accidente de tráfico, agresión con objeto punzante, heridas penetrantes en la laringe,...) o interno (intubación intracraneal, tubos nasogástricos permanentes).

Dentro de ellas también podemos incluir las producidas por quemaduras.

- **TRATAMIENTO:** La intervención logopédica en estos casos está supeditada al tratamiento médico-quirúrgico y en algunos casos no es necesaria o está contraindicada.
- **PRONÓSTICO:** Está en función del grado de afectación y recuperación de la zona afectada y del éxito o fracaso en tratamiento médico-quirúrgico.

## DISFONÍAS AUDIÓGENAS

Son una alteración de la voz como consecuencia de un déficit auditivo.

**TRATAMIENTO:** El tratamiento de esta disfonía está dentro de la terapia logopédica global que requieren este tipo de pacientes y cuyo principal objetivo no es el tratamiento de la disfonía en sí sino de la emisión de sonidos inteligibles del habla.

- **PRONÓSTICO:** Depende de manera importante de la capacidad auditiva del paciente y los audífonos utilizados.



## DISFONÍAS ORGÁNICAS

■ Es la alteración de la voz producida por una lesión anatómica en los órganos de la fonación. Puede estar producida por:

2. **Inflamación: Edemas**

3. **Infección**

4. **Artritis o artrosis** (no tienen curación porque se producen por la edad pero con la logopedia se puede mejorar mucho la calidad de la voz)

5. **Enfermedades del aparato respiratorio** (asma, EPOC, ...)

6. **Enfermedades endocrinológicas** (hipotiroidismo, hipertiroidismo)

7. **Tumores:**

**A) Benignos:** nódulos, pólipos. **B) Malignos:** cáncer de laringe (si es parcial: se quita la cuerda lesionada; si es total, es preciso hacer una laringectomía).

8. **Alteraciones de las propias cuerdas vocales: A) Parexias** (disminución del movimiento de la(s) cuerdas porque o bien el músculo o bien el nervio están "enfermos"). **B) Parálisis de cuerda** (unilateral-bilateral)(ausencia de movimiento de la(s) cuerdas porque el músculo o el nervio están "muertos")

9. **Malformaciones congénitas:**

a) **Sulcus** (deformación en una zona de la mucosa de la cuerda vocal)

b) **Asimetría vocal** (movimiento y cierre incorrecto de una de las cuerdas)

c) **Laringomalacia** (anomalía de la laringe)

d) **Luxaciones congénitas** (alguna parte de la laringe está desencajada desde el nacimiento)



# DISFONIAS PSICÓGENAS

Es la alteración de la voz producida por un trastorno psicológico

Podemos encontrar:

- **1. Disfonía Histérica:** es un tipo de neurosis que suele aparecer repentinamente y que, normalmente, coincide con cambios bruscos en la vida de una persona.
- **2. Disfonía Obsesiva:** es una neurosis obsesiva en la que el paciente se siente perseguido e incomprendido por todo el mundo.  
La disfonía es una de las consecuencias que presenta esta obsesión.
- **3. Trac vocal:** es una pérdida absoluta de voz espontáneamente (afonía súbita) que se produce por una respuesta al miedo, terror,...
- **4. Fonofobia:** miedo a hablar
- **5. Disfonía Neuroasténica:** se da en personas con rasgos hipocondríacos referidos al problema que presentan en la voz.
- **6. Disfonía Espástica:** se produce por movimientos bruscos, sin control, en la laringe cuando la persona que la sufre intenta hablar.

**El tratamiento en estos tipos de disfonías suelen ser interdisciplinar: a nivel psicológico y también logopédico.**





# DISFONIAS FUNCIONALES

Es la alteración de la voz sin lesión anatómica en los órganos fonatorios. Son las disfonías más frecuentes (65-75%) .

Según las causas que las producen podemos encontrar:

- **1. Disfonías por abuso vocal:** relacionadas con una higiene vocal pobre como:
  - Hablar excesivamente
  - Chillar, gritar
  - Excesivo aclaramiento de la garganta y demasiada tos
  - Vocalizaciones forzadas
  - Cantar con una técnica inadecuada
  - Inhalación de polvo, humo y gases nocivos,
  
- **2. Disfonías por mal uso vocal:** hablar con una intensidad y/o tono más alto de lo que corresponde.



## DISFONIAS FUNCIONALES (2)

- **Fonoponis:** se produce conjuntamente un abuso y un mal uso vocal (pacientes que, aparte de elevar la intensidad de la voz, abusan de ésta mucho). Este problema se suele dar frecuentemente en el colectivo de maestros. Cuando la disfonía va asociada a la profesión del paciente hablamos de Disfonías Profesionales: Es fácil diagnosticarla cuando el paciente, al disfrutar de períodos de descanso por vacaciones, fines de semana, ... nota una mejora en la voz.
- **Disfonías infantiles:** son las que se dan en los niños. La causas principales suelen ser tanto el mal uso como el abuso vocal . Cada vez son más frecuentes y si no se tratan pueden terminar en un mal mayor cuando el paciente llega a la edad adulta.

Todas las Disfonías nos pueden llevar a dos tipos de patologías:

- **DISFONÍAS HIPOCINÉTICAS:** producidas por un tono muscular laríngeo pobre
- **DISFONÍAS HIPERCINÉTICAS:** producidas por un aumento exagerado del tono muscular laríngeo.

# **LA VOZ ES UNA CUALIDAD DE LA PERSONA.**

- **NO EXISTE EN EL CUERPO HUMANO NINGÚN ÓRGANO CUYA FUNCIÓN ESPECÍFICA SEA LA FONACIÓN.**
- **TODOS LOS ÓRGANOS QUE INTERVIENEN EN ELLA TIENEN OTRA FUNCIÓN PRIMORDIAL Y, ACCESORIAMENTE, ACTÚAN EN LA FONACIÓN.**
- **EL ACTO DE LA FONACIÓN ES UNA FUNCIÓN COMPLEJA, EN LA CUAL INTERVIENEN MECANISMOS QUE SE INTERRELACIONAN.**
- **DESDE QUE NACEMOS, VAMOS ASIMILANDO Y ADAPTANDO EL ACTO DE LA FONACIÓN, APRENDIENDO POR IMITACIÓN Y BAJO CONTROL AUDITIVO.**
- **ES UN ACTO VOLUNTARIO CONTROLADO POR EL PENSAMIENTO EN EL CUAL PARTICIPA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.**
- **DESDE LA PERSPECTIVA DE LA FONÉTICA, LA VOZ ES EL SONIDO PRODUCIDO POR LAS CUERDAS VOCALES AL PONER EN VIBRACIÓN LA COLUMNA DE AIRE.**



# LOS PROCESOS DE LA FONACIÓN

## PROCESO MENTAL:

- **IDEACIÓN: PENSAMOS LO QUE QUEREMOS DECIR.**
- **IMAGEN VERBAL: RECURRIMOS AL ARCHIVO MENTAL PARA REPRESENTAR NUESTRA IDEA**
- **ORDEN MOTRIZ: LA CORTEZA CEREBRAL QUE RIGE EL MOVIMIENTO DEL APARATO VOCAL DA LA ORDEN A LOS MÚSCULOS PERTINENTES.**

## PROCESO FÍSICO:

- **EL SISTEMA RESPIRATORIO**
- **EL APARATO LARÍNGEO: FORMADO POR LOS PLIEGUES VOCALES, LA EPIGLOTIS Y LOS CARTÍLAGOS.**
- **EL APARATO RESONADOR**



## MECANISMO DE LA FONACIÓN

La voz son los sonidos emitidos, producto de la interacción y coordinación de:

- *LOS PULMONES, CONSIDERADOS COMO FUENTE DE AIRE (FUELLE)- YA QUE LA CORRIENTE DE AIRE QUE PARTE DE ELLOS ES LA PRIMERA FUERZA QUE ACTIVA LA LARINGE;*
- *LOS REPLIEGUES VOCALES, COMO ÓRGANO QUE TRANSFORMA ESE AIRE EN ONDA SONORA*
- *Y LAS CAJAS DE RESONANCIA Y ÓRGANOS DE LA ARTICULACIÓN, COMO AMPLIFICADORES Y ARTICULADORES DE LOS SONIDOS QUE PRODUCEN PALABRAS.*



## LAS CARACTERÍSTICAS O CUALIDADES DE LA VOZ

- **LA DURACIÓN:** Es el tiempo que dura la emisión vocal
- **LA INTENSIDAD:** Depende de la corriente de aire, de la longitud de la cuerda y de su constitución.
- **EL TIMBRE:** Es la propiedad que nos permite distinguir unos sonidos de otros
- **EL TONO:** Depende de la frecuencia de las vibraciones, siendo el sonido tanto más agudo cuanto mayor sea el número de vibraciones.

La voz humana normal se forma al paso por la laringe del aire espirado procedente de los pulmones. Según las diferencias de velocidad y presión con que se emite, se produce un movimiento vibratorio de las cuerdas vocales , de características diferentes.

# LA VOZ

Es una cualidad de la persona

Es un acto voluntario controlado por el pensamiento

PROCESOS  
DE  
FONACIÓN

- Mental
- Físico

CARACTERÍSTICAS

- Intensidad
- Tono
- Duración
- Timbre

↓  
COMPORTAMIENTO VOCAL

EVALUACIÓN  
INDIVIDUALIZADA

↓  
PROTOCOLO

# EL COMPORTAMIENTO VOCAL (1)

## SEGÚN EL INSTRUMENTO VOCAL:

Desde el punto de vista fisiológico y basándonos en datos acústicos, podemos considerar la voz como:

- *Voz hablada, voz cantada, voz gritada*
- *Voz alta y voz baja*
- *Voz de registro agudo y de registro grave*
- *Voz femenina, masculina e infantil*
- *Voz fuerte y voz débil*
- *Voz clara, velada, sorda, ronca, bien timbrada, etc.*

## SEGÚN LA EXPRESIVIDAD DE LA VOZ:

- *Voz suplicante, tímida, temblorosa, estrangulada*
- *Voz decidida, enérgica, tajante, seca*
- *Voz insinuante, melosa, sarcástica*
- *Voz enfática, falsa, afectada*
- *Voz cálida, seductora, conmovedora*





## EL COMPORTAMIENTO VOCAL (2)

### SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS EN QUE SE UTILIZA:

- *Voz recitativa, voz modulada, de lectura en voz alta*

- *Canto*

- *Al aire libre en el campo, en un salón, ante un micrófono, en la calle, en una clase, en un mercado, ...*

### SEGÚN LA INTENCIONALIDAD DE LA PERSONA Y EL TIPO DE ACCIÓN QUE EJECUTA:

- *Voz proyectada, voz directiva (cuando damos la clase)*

- *Voz no proyectada, voz de expresión simple, conversacional, del habla espontánea.*

- *Voz de apremio (voz de insistencia y precipitación)*

**EN EL ACTO DE LA “VOZ” INTERACCIONAN TRES DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD: ACTITUDINAL, COMPORTAMENTAL Y EMOCIONAL,**



## **EL CUIDADO DE NUESTRA VOZ**

- **Si cuidamos nuestra voz, cuidamos nuestra persona. Las normas a seguir para mantener una salud vocal son aspectos que, indirectamente, nos van a enseñar a modificar hábitos que incidirán en la salud general.**
- **El uso correcto de la voz implica un aprendizaje. Es necesario conocer el mecanismo de la fonación y los recursos de la voz, para tomar conciencia de los propios hábitos, para corregirlos mediante el ejercicio y la automatización de los mecanismos más adecuados**
- **Entre la población docente existe un alto porcentaje de profesorado que utilizan mal la voz y realizan esfuerzos poco eficaces para ser escuchados.**

# INTERVENCIÓN LOGOPÉDICA

## *PROGRAMA DE TRATAMIENTO INDIVIDUALIZADO*

- § Evaluación inicial de la voz
- § Aspectos teóricos básicos
- § Control de la postura
- § Relajación general
- § Respiración
- § Relajación específica
- § Coordinación fono-respiratoria
- § Esquema corporal vocal. Ataque vocal
- § Impostación de vocales y consonantes
- § Articulación y extensión tonal
- § Proyección de la voz y ritmo
- § Integración de los parámetros de la voz
- § Buen uso de la voz. Recomendaciones.



## PROGRAMAS PREVENTIVOS

**Desde una perspectiva preventiva debemos trabajar:**

- *RELAJACIÓN: GRADO ÓPTIMO DE TENSIÓN MUSCULAR*
- *RESPIRACIÓN CORRECTA*
- *EMISIÓN, FONACIÓN Y ARTICULACIÓN CORRECTAS*
- *POSICION CORPORAL Y ACTITUD*
- *HIGIENE VOCAL ADECUADA.*
  
- **Debemos vigilar la higiene vocal y los malos hábitos ya que suelen ser la causa principal de las disfonías.**

RELAJACIÓN

RESPIRACIÓN

POSICIÓN  
POSTURA  
ACTITUD



RESONANCIA  
✓  
ARTICULACIÓN

EMISIÓN  
Y  
FONACIÓN

HIGIENE  
VOCAL



# PROGRAMAS PREVENTIVOS: LA RELAJACIÓN

## 1. Relajación: total o parcial.

Se pueden utilizar diferentes técnicas.

- a) **Total:** trabajando el cuerpo entero y favoreciendo también la relajación a nivel mental.
- b) **Parcial:** trabajando por separado cada parte del cuerpo o la zona que veamos está más contraída y afecta a la producción de la voz.
- Para la relajación, especialmente de la zona de los hombros, cuello y cara, se suele utilizar el masaje.

## 2. Relajación y Respiración

- Se debe comenzar a trabajar tumbado, para posteriormente pasar a la posición de sentado y, finalmente, de pie.
- Se intenta conseguir la respiración costo-diafragmática, ya que es la que permite una mayor inspiración y espiración de aire, aumentando la capacidad pulmonar de la persona.
- Se deben hacer ejercicios de fonación durante la espiración.



## PROGRAMAS PREVENTIVOS : LA RESPIRACIÓN

Aprender a respirar bien es fundamental para evitar que aparezcan trastornos en la voz.

■ Los principales trastornos respiratorios que influyen en la voz y que debemos evitar son:

- Respiración invertida: El tórax se eleva y el abdomen se contrae durante la inspiración y ocurre lo contrario en la espiración.
- Respiración costal superior: El vientre se contrae e inmoviliza durante los tiempos de la respiración
- Movimientos excesivos del abdomen: Las costillas no se abren lateralmente
- Movimientos torácicos y abdominales desproporcionados y rigidez de los movimientos respiratorios



## PROGRAMAS PREVENTIVOS

### Los objetivos son:

- Alargar la fonación
- Regular el aire espirado
- Aumentar (o disminuir) el volumen de la voz
- Coordinar la respiración-fonación
- Articular vocales y consonantes
- Movilizar la mandíbula y los labios.
- Descomprimir los hombros, cuello y cara.
- Realizar “praxias bucofonatorias” (incluyendo ejercicios de soplo) y de impostación vocal.

*Se enseña a la persona a escuchar su voz y emitirla en el tono e intensidad más óptimos para ella/él.*



# PROGRAMAS PREVENTIVOS

La Prevención se puede enfocar desde la evitación y/o eliminación de

- **Agentes externos:** tabaco, alcohol, gases nocivos (lacas, tintes,...), comidas y bebidas fuertes o demasiado calientes o frías, determinados medicamentos, ambientes muy calientes o fríos, cambios bruscos de temperatura, ambientes ruidosos que obligan a forzar la voz, situaciones de estrés...
- **Hábitos incorrectos:**
  - Respirar por la boca
  - Hablar más alto o en un tono inadecuado,
  - “Carraspear” o toser frecuentemente,
  - Forzar la voz cuando ésta no está bien
  - Chillar, gritar frecuentemente,...
  - Hablar susurrando (durante excesivo tiempo)
  - Hablar mientras se realiza un esfuerzo físico importante (ej. Levantar o moverse con algo de peso)



# PROGRAMAS PREVENTIVOS

## ■ Desarrollar Hábitos correctos:

- **Mantener una buena hidratación de las cuerdas vocales bebiendo agua, haciendo gárgaras, tomando vahos, limpiando la lengua y la boca con frecuencia,....**
- **En personas que necesiten hablar mucho por su profesión tener periodos de descanso y no forzar la voz**
- **Mantener una postura corporal correcta (cuello, hombros, espalda)**
- **Alimentación correcta (ni muy caliente , ni muy fría)**
- **Dormir 8 horas mínimas diarias**
- **Relajación: buscar todos los momentos posibles para ello.**

■ **Lo más importante es darse cuenta de cómo hablamos y qué pautas seguimos para evitar o corregir aquellas que realicemos incorrectamente.**

■ **Debemos concienciarnos de la importancia de la voz y de la incorporación a nuestra vida diaria de una serie de hábitos para cuidarla y mejorarla .**



## CONSEJOS PARA LA HIGIENE VOCAL (1)

- NO HACER USO PROLONGADO DE LA VOZ
- NO PONER EN TENSION EL CUELLO Y LOS HOMBROS
- NO COMPETIR AUMENTANDO EL VOLUMEN DE LA VOZ
- NO HACER UN ESFUERZO POR TENSAR LA VOZ
- EVITAR HACER FRASES DEMASIADO LARGAS
- EVITAR AMBIENTES IRRITATIVOS Y RUIDOSOS
- EVITAR POSIBLES FOCOS DE INFECCIÓN
- RESPETAR EL TURNO DE PALABRAS DE OTROS
- HABLAR CARA A CARA CON OTRAS PERSONAS
- COLOCARSE CERCA DE QUIEN TE ESCUCHA
- COLOCAR AL AUDITORIO EN FORMA DE U
- UTILIZAR MEDIOS DE AMPLIFICACIÓN Y MEGAFONÍA.



## **CONSEJOS PARA LA HIGIENE VOCAL (2)**

- **PROCURAR EFECTUAR REPOSOS DE VOZ**
- **IMPARTIR CLASES SITUADOS EN EL CENTRO DEL AULA**
- **HABLAR DESPACIO, RESPIRAR CORRECTAMENTE**
- **BUSCAR RECURSOS NO VOCALES**
- **RESERVAR EL GRITO PARA SITUACIONES EXTREMAS**
- **EMPLEAR UN VOLUMEN MODERADO**
- **PROCURAR NO CARRASPEAR PARA ACLARAR LA VOZ**
- **EVITAR EL ESTRÉS EVITAR LA TOS BRUSCA Y EL USO DE LA VOZ SI ESTÁS EN TENSIÓN. NO FUMAR.**



## RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA VOZ

- **HACER EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA**
- **HACER EJERCICIOS FÍSICOS**
- **HACER EJERCICIOS DE RELAJACIÓN, DORMIR RELAJADO**
- **HACER EJERCICIOS DE LENGUA, LABIOS, MANDÍBULA Y SOPLO**
- **HACER EJERCICIOS DE VOCALIZACIÓN E IMPOSTACIÓN**
- **HACER PAUSAS Y BEBER AGUA. HACER GARGARISMOS.**
- **CUIDAR LA HIGIENE DE LA BOCA, DIENTES Y LENGUA.**
- **EVITAR LAS TEMPERATURAS EXTREMAS MUYCALIENTES/ O MUY FRÍAS DE LAS COMIDAS Y BEBIDAS**
- **EVITAR GRITAR O CHILLAR DE FORMA HABITUAL**
- **EVITAR CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA Y HABLAR EN LOS PASILLOS DONDE HAY CORRIENTES DE AIRE.**



## **SALUD LABORAL DEL PROFESORADO**

### **MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE VOZ:**

- **Eliminación total de la tiza cuadrada (incluso la antipolvo), sustituirlas por rotuladores para escribir pizarra de plástico**
- **Mantenimiento de las condiciones de temperatura, humedad y ventilación**
- **Analizar el mapa de ruido del centro y/o aula.**
- **Mejorar el aislamiento acústico del centro o del aula**
- **Mejora de la acústica de las aulas y gimnasios. Los proyectos de reforma de los centros deben incluir la adecuación de la acústica**
- **Colocación de micrófonos en todas las aulas grandes y en aquellas donde den clase profesorado con problemas de voz.**
- **Incremento del número y duración de las pausas.**
- **Formación específica para el profesorado sobre prevención de los problemas de la voz.**
- **Medidas de prevención del estrés.**



## TRATAMIENTO DEL ESTRÉS: LA RELAJACIÓN

- **MÉTODO JACOBSON:** Este método consiste en contraer los músculos de una región para luego relajarlos hasta conseguir una relajación profunda. De esta forma, la persona distingue perfectamente entre tensión y relajación.
- Para hacerlo, hay que estar tumbado/a, con los ojos cerrados, en una habitación tranquila, sin ruidos y en penumbra.
- Siguiendo las indicaciones de la logopeda, deberá relajar y contraer, durante unos segundos los músculos indicados.
- Se comienza por las manos, seguimos con brazos, hombros, cuello, musculatura frontal, de los ojos, de la boca, del tórax, haciendo una inspiración profunda y expulsando el aire, poco a poco. Luego, contracción del abdomen y para terminar levantar un poco las piernas y dejarlas caer.
- Después, en sentido inverso, hacemos el mismo recorrido, empezaremos por las extremidades inferiores y terminaremos por las manos.
- Concentrarse en una imagen relajante, contar, hacia tras: 3,2,1 y abrir los ojos, levantarse lentamente.



## **SALUD LABORAL DEL PROFESORADO**

- **La Recomendación Europea 2003/670/CE de 19.9.2003, sobre enfermedades profesionales recoge en su anexo II como enfermedades de posible origen laboral los nódulos de las cuerdas vocales del profesorado, aunque esta recomendación sigue sin incorporarse a la legislación vigente en el Estado Español. El camino ya está marcado en otros países.**
- **La Comisión de Seguridad y Salud en el Trabajo de Québec tiene reconocidas como enfermedades profesionales las siguientes enfermedades de la voz: los pólipos de las cuerdas vocales, la corditis difusa bilateral, el edema de las cuerdas vocales, la laringitis con disfonía por uso profesional, la laringitis, episódica o crónica, la faringitis, la traqueo-bronquitis, los nódulos de las cuerdas vocales y la disfonía funcional.**