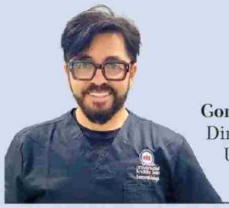
LITORALPRESS

Fecha: 29-05-2025
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna
Tipo: Noticia general
Título: **Trastornos de la voz en docentes: una epidemia silenciosa**

Pág. : 2
Cm2: 176,5
VPE: $ 297.938

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

Trastornos de la voz en docentes: una epidemia silenciosa



Gonzalo Gallardo-Martínez
Director de Fonoaudiología
Univesidad Andrés Bello,
Viña del Mar

La docencia es una de las profesiones con mayor carga vocal diaria. Horas hablando sin pausas, en salas con acústica deficiente, sin sistemas de amplificación, muchas veces compitiendo con el ruido ambiental o enfrentando condiciones climáticas desfavorables. A esto se suman el estrés, la ansiedad, la falta de hidratación y la ausencia de formación en técnicas vocales. El resultado es una sobrecarga constante que puede derivar en disfonías crónicas, nódulos vocales, pólipos o incluso pérdida parcial de la voz.

Así, las señales de alarma muchas veces son sutiles: fatiga al hablar (fonastenia), carraspeo habitual, ronquera persistente, dolor al hablar (fonalgia) al final de la jornada, sensación de no tener el mismo alcance de antes. Pero lo más grave es que, al normalizar estos síntomas, los docentes suelen adaptarse a un modo de enseñar deteriorado, disminuyendo el uso de su voz hasta desconfiar de ella. Ya no sienten que persuaden, no cantan con sus estudiantes, evitan leer en voz alta o hablar con entusiasmo y energía. Su voz deja de ser un canal expresivo y se convierte en una fuente de inseguridad.

Frente a este escenario, la educación en Higiene Vocal se vuelve imprescindible. Este concepto no se limita a "hablar menos", sino que abarca una serie de prácticas y hábitos saludables que permiten conservar la calidad vocal a lo largo del tiempo. Algunas de estas recomendaciones incluyen: evitar el consumo de tabaco, moderar el consumo de alcohol, mantenerse bien hidratado a lo largo del día, no hablar por encima del ruido ambiental, evitar carraspear o toser en exceso, dormir adecuadamente, evitar comidas muy pesadas antes de dormir, y no forzar la voz cuando se está resfriado o con alergias. También es importante realizar pausas vocales durante la jornada, calentar la voz antes de comenzar el día, enfriar la voz al final de la jornada y mantener una postura corporal que favorezca la respiración costo-diafragmática.

Estas acciones deben ser conocidas, enseñadas y reforzadas tanto en la formación inicial docente como en el desarrollo profesional continuo, porque la prevención vocal no es una responsabilidad individual aislada, sino una acción colectiva e institucional. Promover evaluaciones preventivas, ofrecer talleres de técnica vocal, adaptar espacios acústicos y fomentar prácticas pedagógicas de bajo costo vocal son medidas urgentes y necesarias.

En definitiva, cuidar la voz docente es cuidar el corazón del proceso educativo. Una voz sana no solo comunica mejor, sino que sostiene la emocionalidad del aula, fortalece los vínculos y devuelve al profesional la confianza de saberse escuchado. Romper con el silencio de esta epidemia es también restituir el derecho de enseñar con la voz plena, libre y segura, y entender que la salud vocal no es un lujo, sino un requisito básico para garantizar una educación de calidad.