



FICHA FONOAUDIOLÓGICA

Av. Córdoba 2016 CABA

Apellido y Nombre:

Edad:

Fecha de Nacimiento:

Profesorado/Carrera:

Turno:

Fecha del examen: 11/11/2020

Ocupación:

Cobertura de Salud:

e-mail:

1. ANTECEDENTES CLÍNICOS:
2. ANTECEDENTES O.R.L. Y FONIATRICOS:
3. TRATAMIENTOS REALIZADOS:
4. EX. FONOARTICULATORIO:
5. RESPIRACIÓN:
 - a. MODO:
 - b. TIPO:
6. VOZ:
 - a. TIMBRE:
 - b. ATAQUE:
 - c. COORDINACIÓN FONORRESPIRATORIA:

7. OBSERVACIONES: APTO / EN SEGUIMIENTO / EN OBSERVACION / A O.R.L.



Av. Córdoba 2016 CABA

Buenos Aires,...../...../.....

El Gabinete de Fonoaudiología del Instituto de Enseñanza Superior N° 1 "Dra. Alicia Moreau de Justo", deja constancia que habiendo evaluado a: se encuentra APTO/NO APTO, para ingresar a la Carrera de Formación Docente.....

.....
 Profesor del Instituto de Enseñanza Superior N° 1 "Dra. Alicia Moreau de Justo"

DISFONIA, AFONIA Y FATIGA VOCAL

Debido al esfuerzo, abuso o mal uso de la voz, los docentes pueden sufrir importantes trastornos vocales. Las disfunciones de la voz se manifiestan por la alteración de una o todas las cualidades vocales (disfonía) o por la falta absoluta de la voz (afonía); también puede haber signos de fatiga vocal que indican una desadaptación de la voz al medio.

Existe una variabilidad biológica que es de gran importancia en la génesis de las patologías de la voz. En relación a un mismo riesgo o condición laboral patógena no todos enferman y los que lo hacen, no lo hacen al mismo tiempo y con la misma intensidad.

Estas diferencias son significativas en situaciones de exposición baja o mediana, pero en casos de sobreexposición, todos enferman. Las disfonías pueden ser esporádicas o transitorias en caso de resfríos, gripes o anginas. También pueden ser crónicas, que son irreversibles y provocadas por afecciones que no pueden ser curadas. Por eso es fundamental la prevención.

LA RESPIRACION Y LA VOZ.

El docente debe saber que la simple respiración que utiliza en forma inconsciente y automática en su vida cotidiana no es suficiente para quien utiliza la voz como herramienta de trabajo. Si respira mal, va a hablar mal. La respiración correcta es la costodiafragmática, porque evita el síndrome de esfuerzo. El 90% de la insuficiencia o fatiga vocal proviene de una respiración inadecuada.

Recuerde que el sonido del habla se produce por la vibración de las cuerdas vocales en tensión y debido al aire que pasa a través de ellas. Por eso nunca debe hablar en inspiración. El soplo espiratorio no debe llegar a contraer los músculos del cuello. Si se altera el equilibrio muscular por una respiración exagerada o un soplo disminuido, el trastorno vocal no se hará esperar.

La práctica progresiva de la relajación permite eliminar tensiones musculares adversas a una buena fonación. Si esto no se logra puede tratarse de una problemática conflictual que requiere tratamiento psicoterapéutico.

El cansancio vocal puede aparecer después de la primera hora de clase, después de varias horas de actividad vocal, a veces durante el fin de semana o a mitad de año.

Al desconocimiento de una técnica vocal correcta, debemos sumar los condicionantes propios de la actividad docente que contribuyen a la disfunción vocal:

- Disconformidad con el grado o grupo
- Cursos muy numerosos que obligan a elevar la voz
- Ambientes ruidosos
- Malas condiciones acústicas de las aulas
- Bajas remuneraciones que obligan al docente a trabajar todo el día

SINTOMATOLOGIA

- Ronquera, dolor o ardor al hablar, sensación de falta de aire.
- Sensación de tener algún cuerpo extraño en la garganta.
- Dificultad para tragar.
- Sensación de constricción en el cuello.
- Carraspera.

CONSEJOS

- Evite el abuso y mal uso de la voz. **¡¡¡¡NO GRITE!!!!**
- Respire antes de hablar. No hable en exceso: puede provocar cambios laríngeos.
- Cuando realice esfuerzos, trate de descansar para recuperar el equilibrio muscular y respiratorio.
- Evite la tos habitual, excesiva y violenta.
- Evite el carraspeo intenso (para aclarar la garganta).
- No hable durante toda la hora de clase; alterne la exposición con otro tipo de tareas.
- Utilice la palabra didáctica: no hable sólo a la primera fila.
- Hable con sonoridad adecuada, ni muy alto ni muy bajo. Hable a una velocidad correcta, ni muy rápido ni muy lento.
- Evite hablar en lugares ruidosos. Utilice micrófono. Hablar dominando el **ruido ambiente** significa gritar.
- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Aproveche las horas libres para descansar la voz.

Marcela Santanocito
Lic. FONOAUDIOLOGA

- Tome varios vasos de agua por día.
- Ante los primeros síntomas consulte con su otorrinolaringólogo.