
	MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PREVENIR TRASTORNOS DE LA VOZ CON EL USO DE MASCARILLAS	

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PREVENIR TRASTORNOS DE LA VOZ CON EL USO DE MASCARILLAS

Ante la necesidad de utilizar de forma obligatoria mascarilla para prevenir contagios por el virus SARS-CoV-2 (causante de la enfermedad COVID-19), se emiten desde el Servicio de Prevención una serie de recomendaciones específicas para prevenir trastornos de la voz:

- ✚ **Cuando no se esté hablando, respirar por la nariz.** Al respirar por la boca se produce mayor humidificación de la mascarilla, lo que disminuye su efecto protector.
- ✚ **Hidratarse frecuentemente.** Es preferible hacerlo cerca de una ventana o entrada de aire limpio y, con las manos desinfectadas, introduciremos el dedo índice por dentro de la mascarilla en la zona de la barbilla y la levantaremos para poder beber agua. De esta manera no la tocamos externamente ni es necesario retirarla.
- ✚ **Respetar el uso de mascarillas homologadas** (higiénicas, quirúrgicas, FFP2/3, KN95), en las de tela caseras, la respirabilidad (además de la protección) pueden estar comprometidas. También las caseras pueden provocar problemas de articulación, al sujetar demasidado la nariz y barbilla no permiten buena vocalización y esto afecta por lo tanto a la comprensión.
- ✚ **No forzar la voz innecesariamente.** A falta de estudios concluyentes, el uso de la mascarilla no reduce significativamente la audibilidad, pero sí afecta a la proyección de la voz. Se intentará no aumentar la intensidad de la voz de forma innecesaria, dado que en este caso estaríamos aplicando un esfuerzo vocal que podría llegar a ser lesivo para nuestras cuerdas vocales (con o sin mascarilla).
- ✚ **Potenciar la expresión facial.** Para suplir la información no verbal que oculta la mascarilla, no es necesario gritar más, sino potenciar la expresión facial en la zona de ojos, cejas y manos.
- ✚ **Uso de medios técnicos para amplificar la voz,** para evitar esfuerzos inconscientes innecesarios y lesivos, especialmente en espacios con alto nivel de ruido ambiental que puede interferir en la comunicación. Pueden ser sistemas de microfonía y megafonía fijos o bien, sistemas de amplificación portátiles (micro y altavoz colgado en bandolera o del cinturón) son económicos y efectivos.
- ✚ **Seguir las recomendaciones generales para cuidar la voz:**
https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/servicios/servicio_prevencion/unidades/salud-laboral/cuida-tu-voz/Manual_voz.pdf

Bibliografía:

Sauca, A. Consejos logopédicos en tiempos de COVID19. Docencia, Mascarillas y otras consideraciones. Logopedia.mail, 080, 22 de septiembre de 2020. © Logopedia.mail 2020. ISSN: 1576 -0502. DL: B-24779-2007