

**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**



**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS.**

**TERAPIA DE LENGUAJE**

**TEMA:**

“La disfonía como consecuencia del mal uso y abuso de la voz en docentes de educación básica.”

**Autoras:**

Allisson Jomira Delgado Aragundi

Jennifer Abigail Holguín Moreira

Dra. Ana Maris Llovet. Mg

**Tutora de la investigación**

Manta, Julio 2019

## CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutora de la Facultad de Ciencias Médicas carrera Terapia de Lenguaje de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, certifico:

Haber dirigido y revisado el trabajo de titulación, cumpliendo el total de 158 horas, bajo la modalidad de proyecto de investigación, cuyo tema del proyecto es “La disfonía como consecuencia del mal uso y abuso de la voz en docentes de educación básica.”, el mismo que ha sido desarrollado de acuerdo a los lineamientos internos de la modalidad en mención y en apego al cumplimiento de los requisitos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico, por tal motivo **certifico**, que el mencionado proyecto reúne los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

La autoría del tema desarrollado, corresponde a los estudiantes: Delgado Aragundi Allisson Jomira, Holguín Moreira Jennifer Abigail, estudiantes de la carrera Terapia de Lenguaje, período académico 2019-2020 (1), quienes se encuentran aptos para la sustentación de su trabajo de titulación.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

En honor a la verdad

---

**Dra. Ana Maris Llovet Miniet. Mg**

**TUTORA**

## TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

**Miembros del tribunal**

**Firmas**

---

---

---

---

---

---

### **Calificación Trabajo de Graduación**

Calificación Trabajo Escrito:

---

Calificación Sustentación de Proyecto

De Investigación:

---

Nota Final de Trabajo de Graduación:

---

**Lo Certifico,**

---

**Lcda. Alexandra Bailón.**

**Secretaria Facultad de Ciencias Médicas**

## **DEDICATORIA**

A Dios por permitirme haber llegado hasta este momento tan importante en mi formación profesional, el que me ha dado fortaleza en estos años de estudio.

A mis padres, por estar conmigo, por enseñarme a crecer y a que si caigo debo levantarme, por apoyarme y guiarme, por ser las bases que me ayudaron a llegar hasta aquí.

A mis hermanos por brindarme su cariño y apoyo incondicional en todo momento, que gracias a sus consejos me han ayudado a afrontar los retos que se me han presentado a lo largo de mi vida.

De manera muy especial a mi querida y amada hija Hannah, que ha sido pieza fundamental, mis ganas de superarme, su amor y cariño son los detonantes de felicidad, que aun a su corta edad me ha enseñado y sigue enseñando mucho de la vida, fue mi motivación más grande para concluir este trabajo.

A mis profesores, por su tiempo, apoyo y por la sabiduría transmitida a lo largo de mi formación profesional.

**Allisson Jomira Delgado Aragundi**

## **DEDICATORIA**

A mis padres Miriam y Jorge Luis quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía.

A mi adorada hija Sophia, que me ha acompañado en todo este proceso y hemos salido adelante pese a cualquier adversidad, porque cada vez que sentía que me derrumbaba ahí estaba ella para darme un abrazo.

A mis hermanos, por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias, en especial a la memoria de mi hermanito Luiggi que sé que desde el cielo está feliz y siempre me cuida. A mis compadres Marcos y Angélica, que me han apoyado mucho en todo aspecto y a toda mi familia porque con sus consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a todas mis amigas, por apoyarme cuando más las necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias hermanitas, siempre las llevo en mi corazón.

**Jennifer Abigail Holguín Moreira**

## **AGRADECIMIENTO**

Yo, Allisson Jomira Delgado Aragundi y por otro lado Jennifer Abigail Holguín Moreira queremos dejar constancia de nuestro eterno agradecimiento a todas las personas que nos apoyaron durante estos años de estudio.

A la Dra. Ana Maris Llovet Miniet, nuestra tutora de tesis, por confiar en nosotros y ayudarnos durante este tiempo con nuestro proyecto, le quedamos muy agradecidas y esperamos poder seguir en contacto con ella.

Al personal docente, administrativo y de servicio de la UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ, por el apoyo en todo momento en nuestra alma mater.

A mis docentes, por los conocimientos adquiridos, a nuestros compañeros y familias por todo el apoyo durante este largo caminar.

De la misma manera a la Dra. Isabel Gracia Vilela, Rectora de la Unidad educativa Particular “Lev Vigotsky” por abrirnos las puertas de su institución, para realizar nuestro trabajo de investigación, y demostrar todos los conocimientos que adquirimos en nuestra carrera.

Esperando poder llevar en alto nuestra profesión a la sociedad, y aportando de manera positiva bajo la ética profesional que debe prevalecer, en el desarrollo de las habilidades auditivas y de lenguaje de quienes más lo necesiten, quedamos de ustedes muy agradecidas.

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

Declaramos que el actual proyecto de investigación cuyo título es: “La disfonía como consecuencia del mal uso y abuso de la voz en docentes de educación básica.”, pertenece a: Delgado Aragundi Alisson Jomira y a Holguín Moreira Jennifer Abigail, es original con sus respectivas evidencias mostradas a los miembros del tribunal de la Facultad de Ciencias Médicas, carrera de Terapia de Lenguaje de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, el contenido de este proyecto de investigación es único de nuestros conocimientos intelectuales, usándose también párrafos existentes de trabajos acreditados.

---

Delgado Aragundi Allisson Jomira

C.I: 1315902658

---

Holguín Moreira Jennifer Abigail

C.I: 1316363421

## ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN .....	1
2.MARCO TEÓRICO.....	5
CAPÍTULO I.....	5
2.1. Mal uso y abuso de la voz.....	5
2.1.1 La voz.....	5
2.1.2 Mal uso de la voz .....	6
2.1.3 Abuso de la voz.....	7
CAPÍTULO II .....	8
2.2 La Disfonía .....	8
2.3 Disfonía funcional como enfermedad profesional en el docente .....	9
2.4 Clasificación.....	10
2.5 Evaluación de la disfonía.....	10
2.6 Tratamiento .....	10
2.6.1 Tratamiento logopédico .....	11
2.7 Técnica vocal .....	11
2.8 Cuidados de la voz en el docente.....	12
2.9 Recomendaciones para el cuidado de la voz en el profesorado .....	13



2.10 El Ambiente de Trabajo y sus Factores de riesgo .....	13
2.10.1 Factores Físicos .....	13
2.10.2 Factores Químicos.....	14
2.10.3 Factores Tóxicos. ....	14
2.10.4 Factores Biológicos .....	15
2.10.5 Factores Psicosociales .....	15
2.10.6 Factores Organizacionales .....	16
3.DIAGNÓSTICO O ESTUDIO DE CAMPO. ....	17
4.DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	28
4.1 Denominación de la propuesta .....	28
4.2 Fundamentos de la propuesta.....	28
4.3 Planteamiento de la propuesta.....	28
4.4 Resultados de la propuesta .....	29
5.Conclusiones .....	31
6.Recomendaciones.....	32
Bibliografía .....	33
Anexos.....	36

## **RESUMEN**

La voz es la principal herramienta de trabajo de un docente, es por esta razón que a diario se exponen a sufrir de diferentes patologías entre esas la disfonía, debido al mal uso y abuso de su voz. Por esta razón surge esta investigación cuyo objetivo, fue caracterizar las consecuencias que se pueden desencadenar por el mal uso y abuso de la voz en los docentes de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigotsky. Para lograr el cumplimiento de este objetivo se procedió a utilizar una metodología cuantitativa la misma que fue aplicada a 30 docentes quienes pertenecen a educación básica, los resultados obtenidos a través de la recolección de datos aplicada, fueron que los maestros que pertenecen a este grupo, imparten clases más de 8 horas al día, tienen malos hábitos alimenticios, padecen de enfermedades respiratorias, entre otros factores de riesgo que ocasionan diferentes patologías de la voz.

**Palabras Claves:** patologías, disfonía, voz, factores de riesgo.

## **ABSTRACT**

The voice is the main tool of a teacher's work, it is for this reason that they expose themselves daily to suffer from different pathologies among those dysphonia, due to the misuse and abuse of their voice. For this reason, this research arises whose objective was to characterize the consequences that can be triggered by the misuse and abuse of the voice in basic education teachers of the Lev Vigotsky Educational Unit. To achieve compliance with this objective, we proceeded to use a quantitative methodology that was applied to 30 teachers who belong to basic education, the results obtained through the data collection applied, were that the teachers belonging to this group, They teach classes more than 8 hours a day, have bad eating habits, suffer from respiratory diseases, among other risk factors that cause different pathologies of the voice.

**Key words:** pathology, dysphonia, voice, risk factors.

## 1. INTRODUCCIÓN

La mayoría de los profesionales a nivel mundial necesitan de su voz para laborar por largos períodos de tiempo, entre ellos están los docentes quienes generalmente adquieren patologías vocales como la disfonía ocasionada por el mal uso y abuso de la voz.

Farías (2012) define la disfonía como “alteración de la voz sin lesión anatómica en los órganos fonatorios” los cuales presentan problemas en el proceso del funcionamiento bucal por el mal uso del mismo. Existen varios factores de riesgo en el caso de la disfonía que van ligados al área laboral los cuales predisponen a las personas a perder total o parcialmente su voz, estos pueden ser: malos hábitos alimenticios, consumo de tabaco, alcohol, nivel de ruido, acústica del aula, niveles de enseñanza ,etc. (p. 244)

Generalmente los docentes no toman conciencia de cuán importante es hacer uso correcto de su voz, en España más de dos millones de personas sufren de algún tipo de patología de la voz siendo la disfonía funcional la más frecuente presentando varios síntomas que afectan directamente a nivel de la faringe tales como ardor, picazón, sequedad y ronquera; estudios revelan que 7 de cada 10 casos se deben a diferentes factores entre esos los malos hábitos al hablar (Las Enfermedades de la Voz, 2011).

En Latinoamérica, en Chile específicamente el 75.5% los docentes presentan disfonías leves y moderadas, sin embargo, en su mayoría no tienen conocimiento de esta patología hasta que su estado de salud empeora, los docentes mayores a 45 años que laboran principalmente en educación básica, tienden a presentar un mayor riesgo de esta patología de la voz.

En Ecuador no existen datos suficientes con respecto a las disfonías en docentes, ni de cómo afecta a los maestros en los diferentes ámbitos de su vida, así como tampoco existe un programa de concientización de la problemática según lo manifiesta (Da Costa , 2012).

Según el reglamento de la Ley de Educación, los docentes ecuatorianos trabajaran en las aulas 6 horas al día con 2 horas fuera de ellas para calificar tareas, y realizar otras actividades concernientes a sus alumnos, lo que significa que casi todos o la gran mayoría de ellos usan su voz por más de 5 horas al día, esto es sin lugar a duda una causa de peso para la presencia de disfonía en los docentes de educación básica. Por esta razón surgió la formulación de esta problemática ¿cuáles son las consecuencias del mal uso y abuso de la voz en los docentes de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigotsky?; teniendo como variables conceptuales el mal uso y abuso de la voz y la disfonía.

El objetivo general de esta investigación es reconocer las consecuencias del mal uso y abuso de la voz que causan disfonía en los docentes de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigotsky; y como objetivos específicos tenemos; determinar las condiciones laborales a las que se encuentran expuestos los docentes de la Unidad Educativa Lev Vigotsky; relacionar los principales factores de riesgos que causan disfonía en docentes de educación básica; constatar los síntomas de disfonía que presentan los docentes de educación básica de la unidad educativa Lev Vigotsky como consecuencia del mal uso y abuso de la voz.

La hipótesis planteada en esta investigación tenemos; las consecuencias del mal uso y abuso de la voz las mismas que se dan por la incidencia de factores de riesgo, los cuales causan disfonía en los docentes de la Unidad Educativa Lev Vigotsky.

En la investigación se determinan las preguntas y directrices de la siguiente manera; ¿De qué manera influye la disfonía en los docentes de la Unidad Educativa Lev Vigotsky? ¿Cuál es el factor de riesgo más frecuente que ocasiona disfonía en los docentes? ¿Cómo se puede prevenir la disfonía en los docentes de la población estudiada?

Este proyecto de investigación es de tipo descriptivo , según lo que manifiesta García (2007) porque es una investigación que busca diferenciar una serie de argumentos, cada uno de manera independiente y de esta manera poder narrar lo que se investiga , por lo tanto se centra en medir con precisión y conocimiento a través de varias preguntas que respondan a este proyecto , es de suma importancia mencionar que este proyecto es aplicado al método cuantitativo.

Esta investigación también se desarrolló mediante estudio de campo, trabajando con los docentes de educación inicial de la Unidad Educativa Lev Vigosky, el estudio de campo tiene como finalidad describir lo que sucede en un lugar determinado, generando información que se da con resultados presentes (Hurtado, 2000).

Otro tipo de investigación utilizado es la bibliográfica, ya que a partir de esta obtuvimos fuentes para la realización del marco teórico del presente trabajo.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó el diseño cuantitativo explicativo a través del instrumento de la encuesta, la cual permitió acercarnos a la problemática y conocer las razones que afectan directamente al tema tratado.

El estudio que se desarrolló en esta investigación es para saber si existe disfonía como consecuencia del mal uso y abuso de la voz en los docentes de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigosky, basándose así en el método inductivo el cual nos permite la realización de la hipótesis, para la creación de una propuesta ideal, con el fin de evitar la disfonía en los docentes por el mal uso y abuso de la voz.

La técnica utilizada fue la encuesta sobre el mal uso y abuso de la voz, aplicada a un grupo seleccionado de docentes de la Unidad Educativa Lev Vigosky, quienes pertenecen a educación básica, la encuesta fue elaborada por la Dra. Ana Maris Llovet. Mg, consta de 9 preguntas las cuáles nos brindarían la información que deseamos obtener.

Según Hernández , Fernández y Baptista (1998) afirman que una población es el conjunto de cosas que concuerdan con una determinada especificación, para esta investigación se contó con una población de 41 docentes pertenecientes a la Unidad Educativa Lev Vigosky, aplicando la encuesta a una muestra de esta población, cabe recalcar que antes de aplicar la misma se realizó una charla por parte de las investigadoras para el conocimiento de algunos conceptos primordiales sobre el mal uso y abuso de la voz.

La muestra es un subconjunto que incumbe a la población (Hernández , Fernández , y Baptista, 1998), se trabajó con una muestra de 30 docentes entre hombres y mujeres, pertenecientes a educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigosky.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **CAPÍTULO I**

#### **2.1. Mal uso y abuso de la voz**

##### **2.1.1 La voz**

Para García y Cobeta (1996) la voz es la carta de identidad de una persona y a su vez una expresión de sus emociones, es un elemento básico de la comunicación y propio de la personalidad de los seres humanos, la cual es utilizada diariamente para poder comunicarnos.

Sin embargo Amorim (2007) define a la voz normal a aquella que es emitida con una intensidad adecuada en el ambiente sin que el individuo realice algún tipo de esfuerzo, y que sea tolerable para los oyentes. El tono fundamental se produce en la laringe por la vibración de las cuerdas vocales, desarrollado en el tracto vocal, varios autores como Gonzáles ; Gutiérrez y Tulon (1981) afirman que el correcto funcionamiento del sistema fonatorio se produce a través de una voz normal, producto de la acción sinérgica de los órganos que componen el sistema fonatorio, formado por un vibrador (cuerdas vocales), un productor de energía (sistema respiratorio) un potencializador (sistema resonador que sería la faringe y las mejillas), sistema articulatorio o modulador (dientes, lengua, paladar, labios), sistema regulador (sistema auditivo) y un controlador (sistema nervioso).

La laringe tiene un límite fisiológico el cual se determina por características propias de los seres humanos, cuando una persona se alimenta de manera correcta y descansa el tiempo necesario, puede gozar de una voz saludable, mientras un individuo que consuma medicamentos frecuentemente, que no se alimente de manera correcta y esté siempre cansado puede tener una voz menos saludable según lo manifiesta (Amorim, 2007).



Para Tulon (2000) la voz se clasifica según su extensión y su temple , la cual define el temple como la distensión de la voz dentro del cual el hablante produce su voz cómodamente y con mucha facilidad , y a la extensión la define como el conjunto de frecuencias que se puede emitir en total.

### **2.1.2 Mal uso de la voz**

Núñez y Moreno (2013) definen al mal uso vocal como un uso incorrecto de la intensidad y tono de la voz , manifiestan que las causas de las mismas son muy complejas y que representan una estrecha interacción entre los factores endógenos y exógenos los cuales relacionan la interacción del individuo con el entorno en el que se desenvuelve , como es el caso de los docentes con las cargas horarias excesivas.

Varios de los factores que influyen en el mal uso de la voz son ; la fonación en lugares con niveles altos de ruido ambiental , este se relaciona con una intensidad vocal alta . Elevar con mayor intensidad el tono de voz regularmente provoca una excesiva tensión muscular la cual afecta directamente a la laringe y a la vibración de las cuerdas vocales.

Boone y McFarlane, (1988) estos autores manifiestan también que hablar con tono de voz inapropiado , hablar muy alto o por demasiado tiempo es darle a la voz mal uso vocal, los efectos que causan estas conductas sobre las cuerdas vocales consisten en la aparición de un edema que aumenta su masa la cual aumenta la calidad vocal , las mismas que causan disfonía.

### **2.1.3 Abuso de la voz**

Boone y McFarlane, (1988) explican el concepto de abuso vocal, el mismo que se entiende por los mecanismos vocales que son usados excesivamente en las conductas no fonatorias, como por ejemplo el carraspeo, la tos continua, la risa, el llanto y fumar tabaco, relacionando así el abuso vocal con una higiene vocal pobre incluyendo cualquier hábito traumatizante en las cuerdas vocales (Núñez y Moreno , 2013, pág. 489). Para Karkos y McCormick , (2009) el abuso o también denominado mala técnica vocal que tienen especialmente los profesionales de la voz , es el principal factor que hacen que las cuerdas vocales se lesionen.

Van Thal describió en 19610 el término abuso y mal uso para lograr distinguir entre el patrón habitual de uso hiperfuncional de la voz el cual se relaciona con el mal uso y aquellas situaciones en la que la hiperfunción aparece como una consecuencia del uso de la voz es decir el abuso en determinadas situaciones.

## CAPÍTULO II

### 2.2 La Disfonía

La disfonía es la alteración de la voz y se da por un esfuerzo exagerado de la misma lo que hace que las cuerdas vocales se inflamen y no puedan vibrar normalmente, causando así mucha dificultad al momento de producir sonidos al hablar, cambiando el tono o la calidad de la voz.

Bone (1987) indica que existen numerosas desviaciones de la producción vocal que reciben el nombre de disfonía pero sin embargo este término es definido como un desequilibrio funcional u orgánico del aparato fonador el cual afecta a la vibración de las cuerdas vocales generando un tono de voz con características de intensidad alteradas.

La disfonía es definida por (Amorim, 2007) como “una alteración que se relaciona directamente con el uso de la voz en una actividad profesional que disminuya, comprometa e impacte la comunicación del trabajo” (p. 215).

La disfonía es un fenómeno multidimensional determinado por diversos factores: individuales, ambientales, organizacionales, entre otros; es importante que los profesionales sepan intervenir en todos los factores influyentes, y con mayor impacto en los extra-individuales, buscando generar propuestas que favorezcan la salud vocal en los profesionales de la voz, y para nuestro caso particular en los docentes.

Para García, Tapia y Cobeta (1996) la etiología de la disfonía es muy variada, por este motivo ha sido muy complicado clasificarla a lo largo de los años , ya que depende de la escuela desde la que se realice el estudio se podría considerar la tipología de la misma

Luego de la investigación optamos por la clasificación de (Tulon , 2000) quien estipula tres tipos de disfonías: orgánicas, disfuncional y emocional.

La disfonía de causa disfuncional consiste en la desviación del patrón normal de funcionamiento vocal, la cual maltrata la voz y excede la morfología y fisiología del aparato fonador (Tulon , 2000) este tipo de disfonía es el de mayor interés para la presente investigación debido a que puede ser frecuente en el caso de los docentes por abusos y malos usos vocales (Cobeta & García Tapia , 1996).

### **2.3 Disfonía funcional como enfermedad profesional en el docente**

Un docente es un profesional de la voz, ya que a diario la utilizan como herramienta imprescindible de trabajo según lo manifiesta (Bustos , 1995) es por esta razón que tienen una mayor posibilidad de padecer de esta alteración en comparación con la población en general, siendo su porcentaje aproximado de un 65% a 75% según lo manifiestan

( Ruotsalainen, Sellman, Lehto, Jauhiainen, & Verbeek , 2013) según las causas que las producen podemos encontrar, por abuso vocal: hablar excesivamente, chillar y gritar, excesivo ardor de garganta y tos, técnica no adecuada de la voz, inhalación de polvo, humo y gases nocivos; mientras que por mal uso vocal encontramos la fonoposis la cual se produce por hablar con una intensidad y tono más alto de lo normal, esta alteración suele darse más frecuentemente en los docentes.

Sartor, Rui , Hiroshi y Ubirajara, (2007) manifestaron que los resultados de varios estudios en el caso de los docentes relacionan la disfonía con la actividad ocupacional determinándolo como un factor principal que se relaciona con el uso excesivo de la voz, ocasionando así trauma de pliegues vocales, es de suma importancia que se resalte varios factores ambientales que se relacionan con el trabajo de forma indirecta y ayuda a contribuir al problema, un claro ejemplo es cuando el individuo se expone a sonidos nocivos, irritantes químicos, estrés, entre otros. Existen también factores que pueden perjudicar la voz: como

el tabaquismo, alcohol y el reflujo laringofaríngeo que se da frecuentemente por malos hábitos alimenticios.

Al hablar de disfonía como enfermedad profesional (Montoya y Pizá, 2004) la definen como toda acción provocada por elementos y sustancias del lugar de trabajo.

#### **2.4 Clasificación**

Según los autores ( Torres García , Cordero Cordero , & Linares Fernández , 2015) disfonías se clasifican en: disfonías hipoquinéticas o patéticas, aquí el síntoma fundamental suele ser un timbre aeriado debido a que las cuerdas vocales hipotónicas no llegan a unirse bien en la línea media y en disfonías hiperquinéticas o espásticas, en estas ocurren lo contrario, las cuerdas se cierran fuertemente durante la fonación, lo que da una voz dura, tensa y espástica.

#### **2.5 Evaluación de la disfonía**

La evaluación de una disfonía se realiza a través de: exámenes médicos preventivos, identificación y control de los factores de riesgos del ambiente laboral como el ruido de fondo elevado, polvo, humo o gases irritantes, la búsqueda de otros riesgos o exposiciones extralaborales que pueden influir de manera negativa sobre los trabajadores.

Entonces los docentes que presenten cambios en su voz debe acudir o ser enviado primero a un especialista sea otorrinolaringólogo o foniatra para confirmar el porqué de la pérdida de voz, para que así puedan tener una valoración de discapacidad vocal y de esta manera poder tener una rehabilitación.

#### **2.6 Tratamiento**

Para Ruiz , Sánchez y Burgos (2012) el objetivo del tratamiento de las disfonías es lograr que los pacientes emitan una voz saludable sin ningún tipo de esfuerzos , se debe trabajar

con un grupo interdisciplinario conformado por un otorrinolaringólogo , fonoaudiólogo y un psicólogo los mismos que estudiaran paso a paso el proceso que se debe seguir cuando se presente una alteración de voz, por lo regular estos casos se presentan en pacientes que tienen una alta exigencia vocal a diario como son los docentes.

### **2.6.1 Tratamiento logopédico**

González (2003) manifiesta que un tratamiento logopédico no acaba una vez terminada la sesión mantenida , es importante llevar a cabo en casa la misma sesión siguiendo las indicaciones efectuadas por el profesional, sin embargo si los ejercicios no son reforzados el problema persistirá por más tiempo.

Una de las recomendaciones para realizar de manera correcta las sesiones en casa es: buscar soluciones para no ser oído; como una habitación aislada o enmascarar nuestra voz con el ruido de una radio.

### **2.7 Técnica vocal**

Los ejercicios de técnica vocal se deben practicar una o dos veces al día, los cuales no deben exceder los diez minutos para la práctica respiratoria y diez más para el ejercicio vocal, el mejor método de autocontrol es que el paciente grabe su propia voz, durante su trabajo o actividades diarias, pues esto ayudara a corregir sus propios defectos tanto fonatorios como declamatorios, también es necesario que la técnica vocal se acompañe de control emocional: no se debe poner tenso los músculos de la cara, cuellos, hombros, garganta. Para conseguir una buena impostación, se debe tener en cuenta: una emisión exacta de las vocales a escala, se debe tener un mantenimiento del sonido con soplo continuo, el uso de la voz de forma melódica, sin ningún tipo de tensión y con grandes movimientos de lengua.

## **2.8 Cuidados de la voz en el docente**

Gaspar Gonzáles (2003) manifiesta que la voz es la herramienta principal de trabajo de los docentes , particularmente para los de educación primaria , es por esta razón que elaboró varias indicaciones y consejos para el uso correcto de la voz ; se debe tener una alimentación sana y en caso de que exista algún tipo de irritación de garganta se debe evitar el consumo de caramelos de menta, estos producen sequedad y ronquera, es preferible que consumas caramelos cítricos y de miel, si se consume algún tipo de chicles optar por los neutros ya que estos favorecen a las secreciones salivares es de suma importancia consumir mucha agua, esta actúa como lubricante en las cuerdas vocales, mientras más agua se beba mejor se trabaja, se debe consumir a pequeños sorbos durante todo el día.

Evitar el consumo del tabaco este es nocivo para la mucosa de la laringe, este inflama las cuerdas perdiendo así su movilidad, también es nocivo para las vías respiratorias, produce malestar en los órganos vocales, volviéndose crónica con el pasar del tiempo. El ejercicio físico es muy importante se debe realizar habitualmente ejercicios respiratorios y se debe ejercitar también la musculatura que interviene en la fonación, se debe aprender a respirar de una manera correcta, esta debe ser simultánea con la emisión es completamente erróneo poner tensión en la parte superior del tórax, los hombros, cuello y garganta al momento de inspirar o emitir sonidos.

Es importante evitar los llamados “remedios mágicos”, ya que estos alivian el dolor temporalmente pero no solucionan el problema de raíz, recuerda que no es la fuerza de la voz ni el uso prolongado de la misma lo que perjudica la voz, sino el esfuerzo vocal inadecuado.

Para (Scivetti , 2000) los síntomas para un mal funcionamiento vocal son: pérdida de intensidad o potencia en la misión, quiebros de voz, ensombrecimiento del timbre.

## **2.9 Recomendaciones para el cuidado de la voz en el profesorado**

Es de suma importancia evitar el uso de tizas cuadradas ya que estas generan más polvo y resecan la garganta, es recomendable el uso de tizas redondas; cuando vayas a alzar la voz acompaña a la fonación, contrae la muñeca, codos y hombro al mismo tiempo; de esta manera las cuerdas vocales sufrirán menos; encuentra también formas no vocales de enseñar y poder así mantener la disciplina de los estudiantes; el silencio no se impone, se crea, se enseña y se educa. Los docentes deben hacer uso de distracciones en el aula de clases como el uso de chistes, dinámicas etc.

## **2.10 El Ambiente de Trabajo y sus Factores de riesgo**

Se define al ambiente de trabajo como un conjunto de propiedades, defectos y cualidades del ambiente laboral los cuales son percibidos por los individuos de una determinada organización los cuales influyen en el comportamiento, satisfacción y productividad.

Un entorno laboral saludable facilita condiciones físicas y psicosociales, las cuales generan en sus trabajadores satisfacción y control sobre sus tareas dentro de la organización en la que labora, logrando así la disminución de los factores de riesgo (Casas y Klijn, 2006)

El instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo de España manifiesta que los factores de riesgo del ambiente laboral son:

### **2.10.1 Factores Físicos**

La temperatura, la iluminación, el ruido, la postura de trabajo inadecuada y la ventilación son factores que afectan directamente a los trabajadores, los mismo que causan efectos dañinos, la temperatura en condiciones externas como el calor aumenta el consumo



energético, mientras que el exceso del frío causa estrechamiento de los vasos sanguíneos, ambas afectan a todo el aparato respiratorio causando sequedad en las mucosas y falta de lubricación en las cuerdas vocales. Otro factor de riesgo importante es la iluminación ya que las condiciones de la misma pueden determinar las alteraciones posturales y esfuerzos visuales.

### **2.10.2 Factores Químicos**

Son aquellos que se producen por exposiciones involuntarias hacia agentes químicos, los cuáles producen enfermedades. En el caso de los docentes el uso de la tiza, materiales de laboratorio, polvo en el salón de clases, ácaros, entre otros, pueden producir reacciones alérgicas. En Latinoamérica se han realizado varios estudios que manifiestan que el 75.6 % de los docentes están expuestos al polvo ambiental mientras que el 53.3% afirman estar expuestos al polvo de la tiza (Agostini Zampieron, Barlatey Frontera, y Barlatey Frontera, 2013).

### **2.10.3 Factores Tóxicos.**

Estos factores de riesgo que producen enfermedades causadas por el tabaco, alcohol y alimentos determinados que afectan a la calidad vocal. Varias investigaciones han evidenciado que los

Docentes que fuman cigarrillos presentan un 60 % de posibilidades de sufrir disfonía que aquellos maestros que no lo hacen según lo manifiesta (Castillo , Casanova , Valenzuela , y Castañón , 2014).

Entre los factores de riesgo alimenticios los autores ( Fernández , Vilaseca , Marrero, y Martínez)indican que el consumo del café afecta en un 80% a los docentes quienes según el estudio tienen una frecuencia de consumo de una o más tazas al día, otro de los alimentos

que afectan pero con menor intensidad son los picantes con un porcentaje del 11% asegurando que los consumen de una a cinco veces por semana , ambos provocan resequeidad en la garganta afectando a la calidad de voz.

#### **2.10.4 Factores Biológicos**

Estos factores influyen en el sexo y el proceso de envejecimiento , en el sexo es de mayor riesgo en las mujeres y la edad del trabajador , es decir los docentes más antiguos tienden a sufrir más disfonías y de enfermedades en general como alergias , infecciones de vías respiratorias e influencias hormonales. Los docentes a diferencia de la población en general padecen un 60% de enfermedades respiratorias como sinusitis, rinitis , asma , desviación de tabique etc, según lo manifiesta un estudio realizado por (Agostini , 2013).

Para (Moreno, Neme, y Flores, 2018) al llevar años de docencia los maestros tienden a sufrir mayormente de síntomas de disfonía ,presentandose en los hombres de 51 a 60 años y en las mujeres de 21 a 40 años.

#### **2.10.5 Factores Psicosociales**

La OIT (1986) define a los factores de riesgo psicosociales a la interacción que existe entre el ambiente , la satisfacción del trabajo y el contenido del mismo también se refiere a las capacidades, necesidades , cultura y las situaciones personales que tienen los colaboradores, las cuales pueden influir en el rendimiento laboral.

El estrés es un factor de riesgo psicosocial que se da en el proceso enseñanza – aprendizaje este generalmente ocasiona enfermedades vocales, ya que los docentes al momento de tensión laboral mantienen una intensidad de voz más fuerte que la que tienen generalmente con sus estudiantes.

### **2.10.6 Factores Organizacionales**

Los factores de riesgo organizacionales se refieren al horario de trabajo, descansos, nivel de enseñanzas entre otros, los cuáles generalmente producen enfermedades profesionales y accidentes laborales, los especialistas afirman que los docentes que laboran con niños, seguidos de los de educación primaria y secundaria presentan mayor riesgo de padecer disfonía funcional y otras alteraciones vocales ( Palomino , Hoyo , García , y Losantos , 2013).

### 3. DIAGNÓSTICO O ESTUDIO DE CAMPO.

En este apartado se exponen los resultados concernientes a las consecuencias del abuso y mal uso de la voz en los profesores de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigotsky, para lo cual se procedió a realizar una encuesta a los participantes de la investigación.

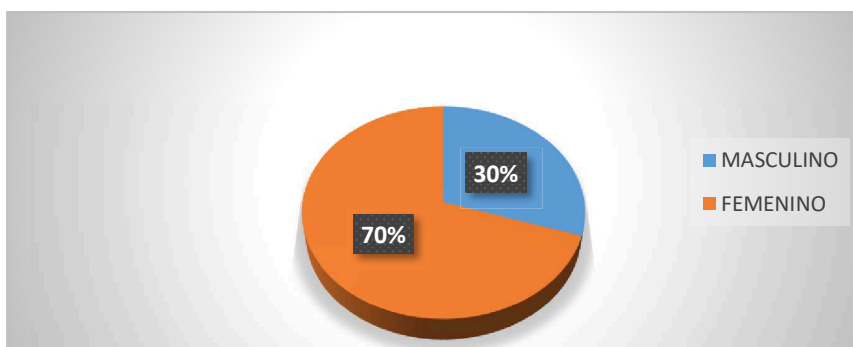
#### Datos demográficos.

Tabla 1 Sexo de docentes. Referente a la encuesta

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	9	30%
Femenino	21	70%
Total	30	100%

Gráfico 1 Fuente: Docentes de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigotsky.

Elaborado por: Delgado Jomira - Holguín Jennifer



#### Análisis

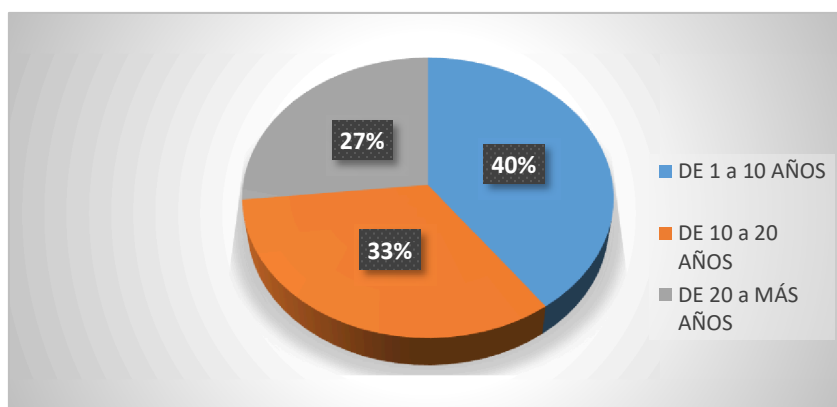
En el gráfico #1 se observa que el 70 % de docentes de la Unidad Educativa Lev Vigotsky son mujeres, mientras que el 30 % son hombres, es importante mencionar que las mujeres tienen mayor riesgo de sufrir disfonía ya sea por el excesivo y mal uso de la voz.

Tabla 2 Años de docencia. Referente a la encuesta

Años de docencia	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 10 años	12	40%
De 10 a 20 años	10	33%
De 20 a más años	8	27%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Gráfico 2 Fuente: Docentes de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigotsky.

Elaborado por: Delgado Jomira - Holguín Jennifer



## Análisis

En el gráfico #2 se muestra, que el 40 % afirmó tener de 1 a 10 años de docencia, el 33 % de 10 a 20 años y el 27 % más de 20 años, demostrándose que la antigüedad como docentes presenta mayor riesgo de disfonía, como se corrobora en la bibliografía de (Moreno, Nene, y Flores, 2018) al llevar años de docencia los maestros tienden a sufrir mayormente de síntomas de disfonía, presentándose en los hombres de 51 a 60 años y en las mujeres de 21 a 40 años.

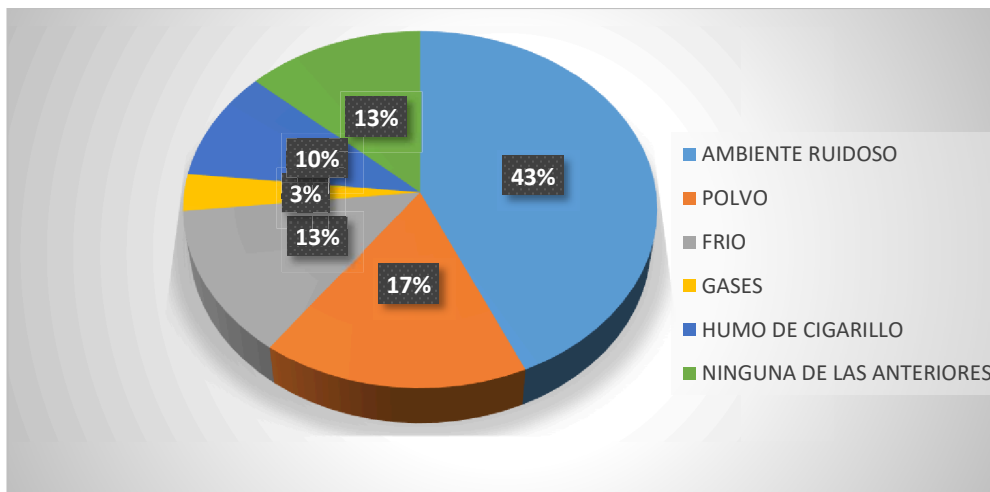
## Condiciones laborales a las que se encuentran expuestos los docentes.

Tabla 3 Condiciones ambientales y de trabajo. Referente a la encuesta

Factores ambientales	Frecuencia	Porcentaje
Ambiente ruidoso	13	43%
Polvo	5	17%
Frío	4	13%
Gases	1	3%
Humo de cigarillo	3	10%
Ninguna de las anteriores	4	13%
Total	30	100%

Gráfico 3 Fuente: Docentes de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigotsky

Elaborado por: Delgado Jomira - Holguín Jennifer



### Análisis

Se observa en el gráfico # 3 que el 43 % de los docentes manifestó que se expone diariamente a ambientes ruidosos, 17% al polvo, 13% al frío, el 10 % al humo de cigarillo, el 3 % a gases, mientras que el 13 % no estuvo expuesto a ninguna de estas condiciones ambientales y de trabajo, cabe recalcar que todas estas condiciones pueden producir reacciones alérgicas afectando las cuerdas vocales.

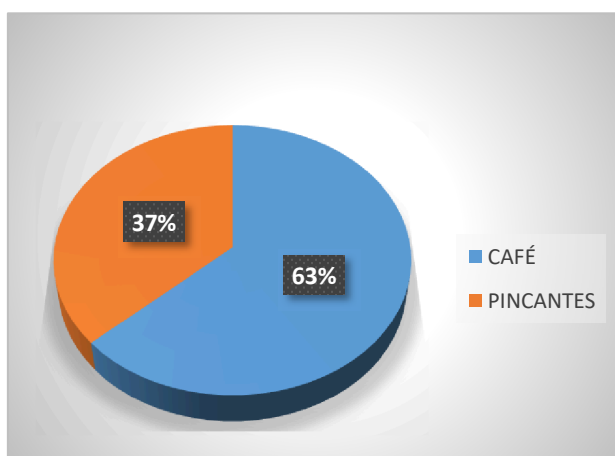
## Principales factores de riesgos que causan disfonía.

Tabla 4 Ingestión de sustancias irritantes. Referente a encuesta

Ingestión de sustancias irritantes	Frecuencia	Porcentaje
Café	19	63%
Picantes	11	37%
Total	30	100%

Gráfico 4 Fuente: Docentes de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigotsky.

Elaborado por: Delgado Jomira – Holguín Jennifer.



### Análisis.

Se puede verificar en la tabla #6 que el 63% de los docentes manifestaron consumir frecuentemente café, mientras que el 37 % picantes, correspondiendo con lo citado por la bibliografía de que los factores de riesgos alimenticios los autores (Fernández, Vilaseca, Marrero y Martínez) indican que el consumo del café afecta en un 80% a los docentes con una ingestión de una o más tazas al día, otro de los alimentos que afectan pero con menor intensidad son los picantes con un porcentaje del 11% asegurando que consumen de una a

cinco veces por semana, ambos provocan resequead en la garganta afectando a la calidad de la voz

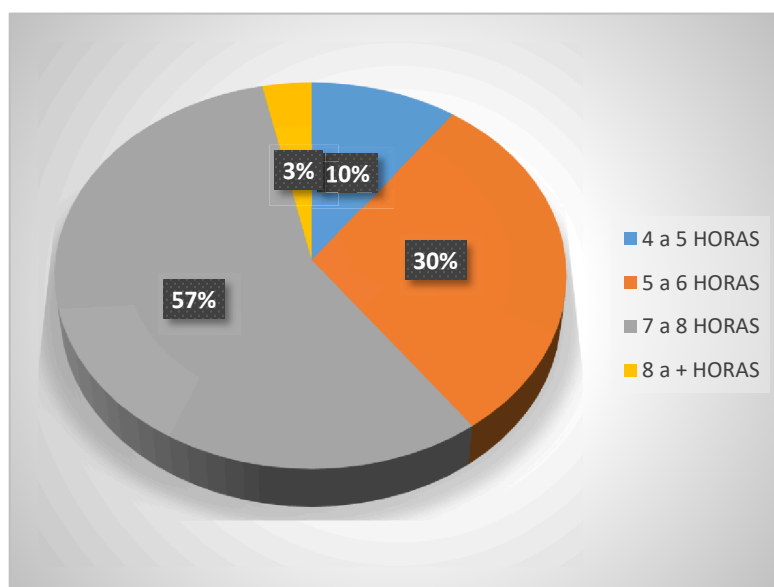
También teníamos como objetivo conocer cómo afecta la carga horaria y las enfermedades respiratorias a los docentes de la Unidad Educativa Lev Vigotsky.

Tabla 5 Horas de clases impartidas. Referente a la encuesta

Horas de clases	Frecuencias	Porcentaje
4 a 5 horas	3	10%
5 a 6 horas	9	30%
7 a 8 horas	17	57%
8 a + horas	1	3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Gráfico 5 Fuente: Docentes de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigotsky.

Elaborado por: Delgado Jomira - Holguín Jennifer





## Análisis

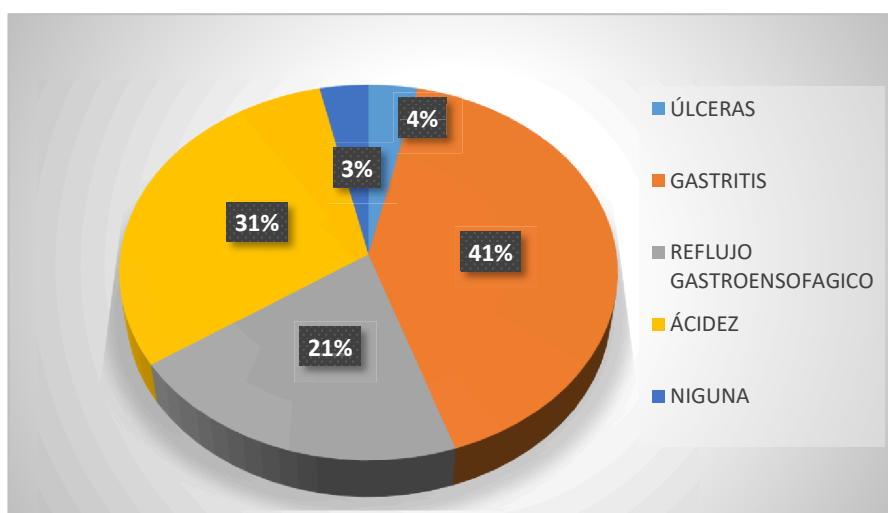
Se aprecia en el gráfico # 7 que el 57% de los docentes encuestados afirmaron que imparten de 7 a 8 horas diarias de clases, porcentaje que es preocupante ya que se exponen al abuso y mal uso de su voz diariamente, teniendo mayores posibilidades de sufrir de disfonía, mientras que el 30% se expuso solo de 5 a 6 horas, el 10% de 4 a 5 horas y el 3% más de 8 horas.

Tabla 6 Antecedentes de enfermedades gastrointestinales. Referente a la encuesta.

Enfermedades gastrointestinales	Frecuencia	Porcentaje
Úlceras	1	3%
Gastritis	12	40%
Reflujo gastroesofágico	6	20%
Acidez	9	30%
Ninguna	1	3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Gráfico 6 Fuente: Docentes de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigotsky.

Elaborado por: Delgado Jomira - Holguín Jennifer.



## Análisis

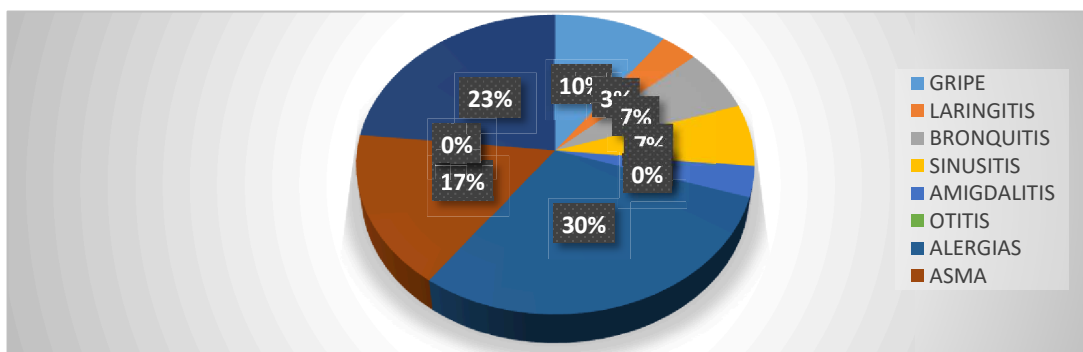
Se puede verificar en el gráfico #8 que el 41 % de los docentes encuestados manifestó padecer de gastritis en algún momento de su vida, el 31 % de acidez, el 21 % indicó que presentó reflujo gastroesofágico, patologías que pueden afectar a las cuerdas vocales, porque comprometen a los pulmones, laringe, faringe y cavidad nasal, afectando así directamente a la voz, correspondiendo con la literatura revisada, un 3 % con úlcera y otro 3 % manifestó no tener ningún antecedente de enfermedades respiratorias.

Tabla 7 Enfermedades Respiratorias. Referente a la encuesta

Enfermedades respiratorias	Frecuencia	Porcentaje
<b>Gripe</b>	3	10%
<b>Laringitis</b>	1	3%
<b>Bronquitis</b>	2	7%
<b>Sinusitis</b>	2	7%
<b>Amigdalitis</b>	1	3%
<b>Otitis</b>	0	0%
<b>Alergias</b>	9	30%
<b>Asma</b>	5	17%
<b>Faringitis</b>	0	0%
<b>Rinitis</b>	0	0%
<b>Ninguna</b>	7	23%
<b>Total</b>	30	100%

Gráfico 7 Docentes de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigotsky.

Elaborado por: Delgado Jomira - Holguín Jennifer



## **Análisis**

El estudio realizado arroja que el 23 % de los docentes sufría regularmente de alergias, el 17% de asma, el 10 % de gripe, generalmente padecen a diario estas manifestaciones porque se exponen a factores de riesgo que se encuentran en el ambiente como el polvo, se corresponde con la bibliografía revisada que los docentes a diferencia de la población en general padecen de un 60% de enfermedades respiratorias como sinusitis, rinitis, asma, etc., según lo manifiesta un estudio realizado por (Agostini, 2013).

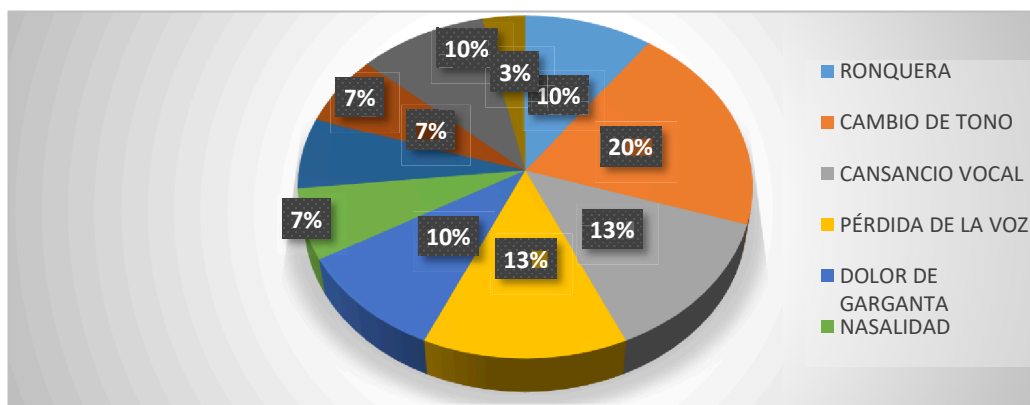
## **Síntomas de disfonía que presentan los docentes**

*Tabla 8 Síntomas presentes al culminar la jornada laboral. Referente a la encuesta*

<b>Síntomas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ronquera	3	10%
Cambio de tono de voz	6	20%
Cansancio vocal	4	13%
Pérdida de voz	4	13%
Dolor de garganta	3	10%
Nasalidad	2	7%
Gallos	2	7%
Carraspera	2	7%
Tensión en el cuello	3	10%
Ninguna	1	3%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Gráfico 8 Fuente: Docentes de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigotsky.

Elaborado por: Delgado Jomira - Holguín Jennifer



### Análisis

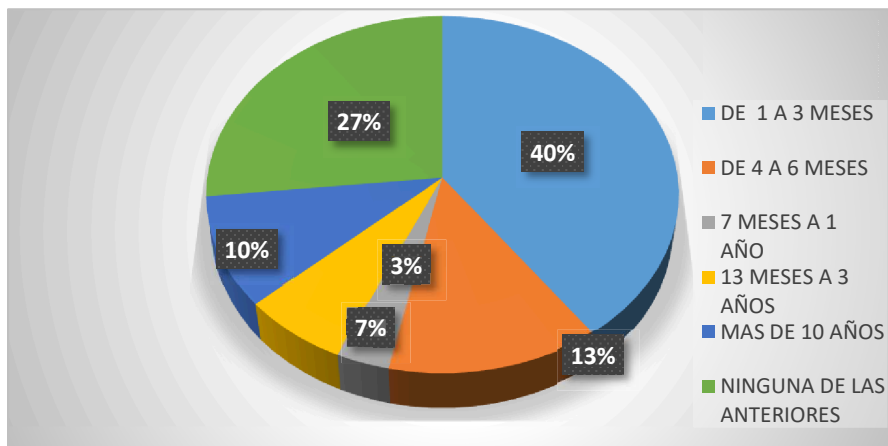
Se puede verificar en el gráfico que el 20 % de los docentes presentó como síntoma más frecuente el cambio de voz luego de su jornada laboral, siguiendo el cansancio vocal y la pérdida momentánea en un 13 %, y el 10% ha sufrido de ronquera, tensión de cuello, dolor de garganta, el 7% nasalidad, gallos, carraspera, mientras que el 3 % no presentó ninguna alteración.

Tabla 9 Tiempo de evolución de los síntomas. Referente a la encuesta

Evolución de los síntomas	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 3 meses	12	40%
De 4 a 6 meses	4	13%
7 meses a 1 año	1	3%
13 meses a 3 años	2	7%
Más de 10 años	3	10%
Ninguna de las anteriores	8	27%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Gráfico 9 Fuente: Docentes de educación básica de la Unidad Educativa Lev Vigotsky .

Elaborado por: Delgado Jomira - Holguín Jennifer



### Análisis

Como se aprecia en el gráfico # 5, el 40 % de los docentes encuestados afirman que el tiempo de evolución de estos síntomas es de 1 a 3 meses, de 4 a 6 meses el 13 %, de 7 meses a un año el 3%, el 10 % más de 10 años y mientras que el 27 % de docentes manifestaron no sentir ningún tipo de síntomas.

## Conclusiones

Los resultados obtenidos a través de la investigación fueron que las mujeres tienen una mayor posibilidad de padecer de disfonía a diferencia de los hombres, esto se da comúnmente por el mal uso y abuso de la voz, también se lo relaciona con los años de docencia, los docentes mientras más años tengan ejerciendo su profesión más tienden a sufrir de disfonía, ya que su principal herramienta de trabajo es la voz, la cual utilizan diariamente de forma inadecuada.

En su mayoría los docentes afirmaron trabajar más de 8 horas al día teniendo un descanso mínimo de 30 minutos, el cual no es suficiente para descansar la voz, facilitando de esta manera la aparición de disfonías funcionales. Una vez culminada su jornada laboral los docentes presentaron tener síntomas como la pérdida momentánea de voz, ronquera, cambio de tono, estos síntomas se dan debido al exceso de tono de voz durante las clases impartidas en salones con un numeroso alumnado donde por ende se debe alzar el tono de voz para captar la atención de todos los estudiantes afectando así a las cuerdas vocales.

Se demostró también que los factores de riesgo más comunes en los docentes son los malos hábitos alimenticios, no alimentarse de manera correcta les produce enfermedades gastrointestinales como la gastritis y el reflujo gastroesofágico el cual puede afectar a las cuerdas vocales, ya que estas enfermedades pueden comprometer a los pulmones, laringe, faringe y cavidad nasal, afectando así directamente a la voz, también encontramos el consumo frecuente de café y picantes los cuales provocan resequedad en la garganta.

## **4. DISEÑO DE LA PROPUESTA.**

### **4.1 Denominación de la propuesta.**

Intervención logopédica basado en talleres para el cuidado de la voz en los docentes de la unidad educativa Lev Vigotsky

#### **Objetivo General**

Potenciar a través de charlas educativas el cuidado de la voz en los docentes de la unidad educativa Lev Vigotsky de la ciudad de manta.

#### **Objetivos específicos:**

- Promover una cultura preventiva vocal saludable entre los docentes mediante el diseño y aplicación de una estrategia educativa.
- Evaluar los resultados de la estrategia aplicada.

### **4.2 Fundamentos de la propuesta**

Para revertir los daños causados por el mal uso y abuso de la voz se recomienda, a los directivos de la institución tomen en cuenta la importancia de contar con un terapeuta de lenguaje dentro del equipo médico, y así poder detectar, evaluar y rehabilitar las diferentes alteraciones de la voz y darle al personal docente las debidas pautas de cuidado y protección, en general un ambiente laboral estable, que les garantice una salud integral de excelente calidad.

### **4.3 Planteamiento de la propuesta.**

Para realizar el debido planteamiento de la propuesta, se realizaron las siguientes fases.

- **Fase 1.-** Se procedió por parte de las investigadoras a ubicar el lugar donde se efectuó el proyecto de investigación, estableciendo contacto con la directora de la unidad educativa para hacerle conocer el motivo de este trabajo.

- **Fase 2.-** Se hizo la debida invitación a la institución, la misma que delegó al señor inspector el Lcdo. Jonathan Laz, para establecer un horario donde los docentes nos puedan atender y realizar la respectiva encuesta. Procediendo a la entrega de un oficio avalado por la Facultad de ciencias médicas, carrera terapia de lenguaje de la ULEAM a la directora de la unidad educativa Lev Vigotsky. La señora directora nos dio a conocer la fecha de inicio siendo esta el día lunes 27 de mayo hasta el 30 del mismo mes del año 2019.

- **Fase 3. -** Para aplicar las encuestas se realizó una charla individualizada por parte de las investigadoras acerca de conceptos primordiales, sobre el mal uso y abuso de la voz.

- **Fase 4.-** Una vez realizadas las encuestas se brindó un taller práctico, en donde se trataron temas acerca del cuidado de la voz y los diferentes factores de riesgos asociados a la disfonía.

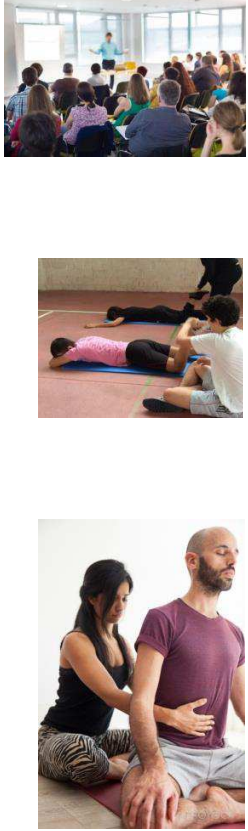
#### **4.4 Resultados de la propuesta.**

Con la aplicación de esta propuesta de prevención, se espera que los docentes de la unidad educativa Lev Vigotsky, concienticen acerca de los cuidados de la voz, por ser esta su herramienta principal de trabajo, ya que si existe un mal uso y abuso de la voz, puede ocasionar anomalías a largo plazo.

Este proyecto de investigación se podría ampliar a las demás instituciones educativas de Manta, para así dar información a los docentes acerca de los cuidados de la voz y de los principales factores de riesgo.



Tabla de actividades..

#	Objetivo	Actividades	Materiales	Representación Gráfica	Tiempo	Personal encargado
1	-Promover una cultura preventiva vocal saludable entre los docentes mediante el diseño y aplicación de una estrategia educativa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Taller de cuidado y protección de la voz.</li> <li>-Taller de factores de riesgo asociados a la disfonía.</li> <li>-Ejercicios de relajación y respiración.</li> <li>-Ejercicios vocálicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diapositivas para presentar el taller</li> <li>-crema, burbujas, velas</li> </ul>	 <p>The 'Representación Gráfica' column contains three images. The top image shows a group of people in a classroom setting, likely attending a presentation or workshop. The middle image shows a person lying on a mat on the floor, being assisted by another person, possibly a physical therapy or relaxation exercise. The bottom image shows a man sitting on a mat with a woman standing behind him, demonstrating a vocal or breathing exercise.</p>	3 meses	Equipo médico de la institución

## **5. Conclusiones**

Después de realizar la presente investigación se puede concluir que: se identificaron las consecuencias del mal uso y abuso de la voz en docentes de la Unidad Educativa Lev Vigotsky.

Los síntomas más frecuentes relacionados con el mal uso y abuso de la voz que presentaron los docentes fueron cambios en el tono de voz, cansancio vocal, pérdida de voz y ronquera.

Los excesos de la carga horaria en los docentes incrementan los riesgos de padecer trastornos de la voz.

Se demostró también la relación de las patologías digestivas y respiratorias en la disfonía.

## **6. Recomendaciones**

La disfonía es una patología frecuente en los profesores ocasionada fundamentalmente por el mal uso y abuso de la voz, por lo tanto, se recomienda lo siguiente:

Promover una cultura preventiva del uso inadecuado de la voz, concientizando a los docentes a través de talleres informativos, charlas y casas abiertas sobre temas relacionados con el diagnóstico, cuidados y prevención de las patologías de la voz.

Se sugiere realizar, evaluación, control y seguimientos periódicos a los docentes por el terapeuta de lenguaje.

Se recomienda la atención temprana y precoz de los especialistas de la voz para garantizar una salud vocal óptima y evitar futuras complicaciones en los docentes.

## Bibliografía

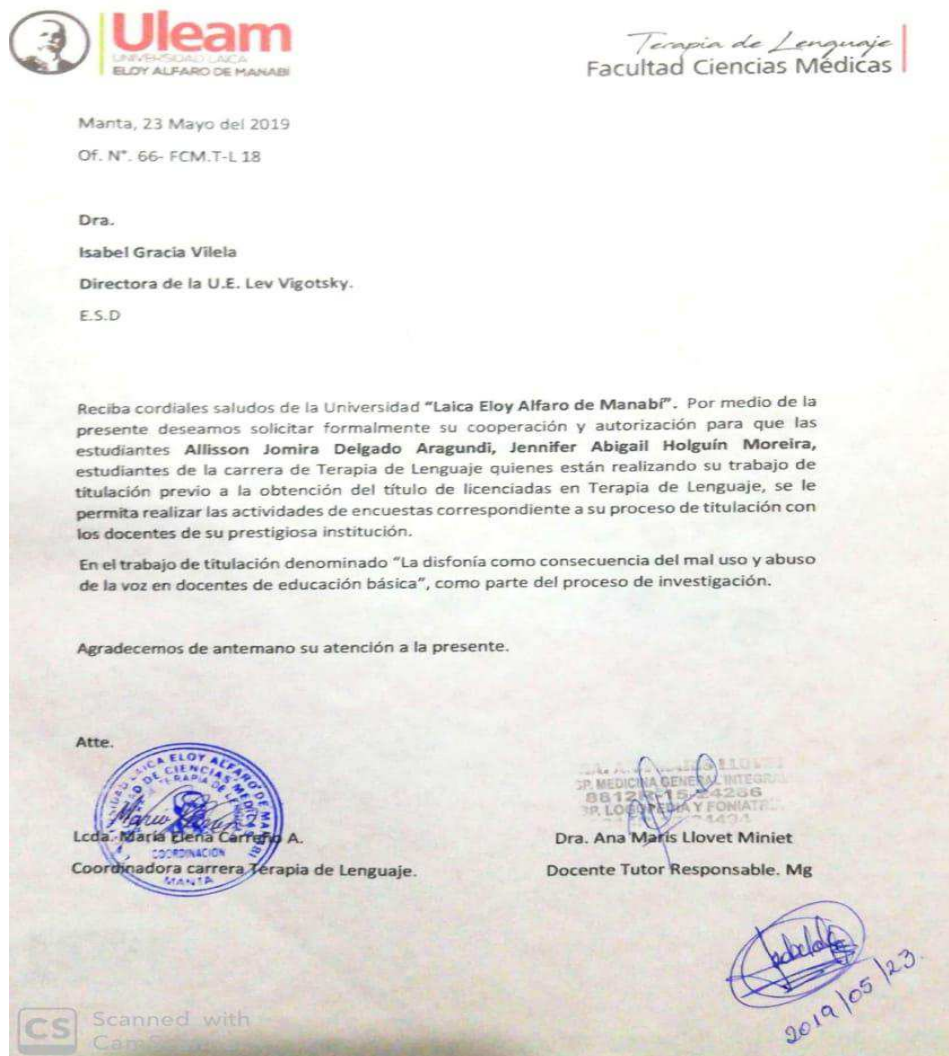
- Boone, D., & McFarlane, S. (1988). *La voz y la voz*. New Jersey: Prentice Hall.
- Castejón Fernández, L. (2013). *Prevención de disfonías funcionales en el profesorado universitario: tres niveles de acción preventiva*. Universidad de Oviedo, España.
- Fernández, A., Vilaseca, I., Marrero, V., & Martínez, E. (2014). *Incidencia de una semana de docencia en la fonación de los profesores*. Barcelona.
- Palomino Moreno, M., Hoyo Rodríguez, A., García López, V., & Losantos Martínez, J. T. (2013). *Disfonías y nódulos de las cuerdas vocales en personal docente de Navarra*.
- Ruotsalainen, J., Sellman, J., Lehto, L., Jauhiainen, M., & Verbeek, J. (2013). Intervenciones para el tratamiento de la disfonía funcional en adultos. *Archivos de Prevención de Riesgos de Labor*, 188-189.
- Torres García, L. M., Cordero Cordero, A., & Linares Fernández, T. (2015). *Protocolo de Vigilancia de las Disfonías Crónicas en Profesionales de la Voz*. Abana-Cuba.
- Agostini, M. (2013). *Disfonía Funcional*. Rosario: Centro de Altos Estudios en Ciencias Humanas y de la Salud.
- Agostini Zampieron, M., Barlatey Frontera, C., & Barlatey Frontera, M. (2013). *Prevalencia de Disfonía Funcionales en Docentes Argentinos*. Argentina.
- Amorim, L. (2007). *Parámetros vocais e percepção vocal de professores universitarios*. Sao Paulo.
- Bone, D. (1987). *La voz y el tratamiento de sus alteraciones*. Barcelona España: Editorial Médica Panamericana.
- Bustos, I. (1995). *Tratamiento de los problemas de voz. Nuevos enfoques*. Madrid : Editorial Ciencias de la Educación Preescolar y Específica.

- Casas , S., & Klijn, T. (2006). Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. . *Revista Latino-am Enfermagem*, 136-141.
- Castillo , A., Casanova , C., Valenzuela , D., & Castañón , S. (2014). *Investigación Conjunta en U. Mayor y ACHS que la Disfonía Afecta a Tres de Cada Profesores*. Chile.
- Cobeta , I., & García Tapia , R. (1996). *Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de la Voz*. España: Ponencia Oficial del XVI Congreso Nacional.
- Da Costa , V. (2012). *Trastornos de la voz en maestros de escuela primaria y barreras para cuidar*. J. Voz.
- Elhendi Halawa, W., Caravaca García, A., & Santos Pérez, S. (2012). Estudio epidemiológico de pacientes con disfonías funcionales. *AN ORL MEX*, 44-50.
- Farías, P. G. (2012). *La Disfonía Ocupacional* . Buenos Aires : Akadia Editorial.
- García , M. (2007). *Metodología de la investigación*. Mexico D.F , Mexico: Limusa .
- Gonzáles, J., Gutierrez, & Tulon. (1981). *Fonación y alteraciones de la laringe*. Argentina: Editorial Médica Panamericana.
- González Rus, G. (2003). Cuidados de la voz en el docente. *espaciologopédico.com*.
- Hernández , R., Fernández , C., & Baptista, P. (1998). *Metodología de la investigación*. México D.F , México: Tercera edición, editorial McGrawhill.
- Hurtado, J. (2000). *Metodología de la Investigación Holística*. Caracas - Venezuela: Primera edicion , Editorial Sypal.
- Karkos , P., & McCormick , M. (2009). *The etiology of vocal fold nodules in adults*.
- Las Enfermedades de la Voz*. (2011). Madrid: Paralelo Edición, SA.
- Montoya, A., & Pizá, J. (2004). *Curso de Seguridad y Salud en el Trabajo*. España: Editorial Universitaria Ramón Areces.

- Moreno Padilla , R., Neme Tovilla , D. G., & Flores Moro, A. (2018). Evaluación del grado de disfonía pre y posquirúrgica mediante el índice de incapacidad vocal en pacientes adultos con lesiones benignas de laringe. *An Orl Mex* , 151 -157.
- Núñez, F., & Moreno , A. (2013). *Patología de la voz*. España: 1.ª edición .
- OIT., O. I. (1986). *Psychosocial factors at work: recognition and control*. Geneve. *Occupational safety and health series number 56; International Labour Office*. .
- Porto, J. P., & Merino, M. (2008). *Definición de Método Deductivo* .
- Ruiz Vozmediano, P., Sánchez Torices, M., & Burgos Ruiz, L. (2012). *Manual de Otorrinolaringología Infantil*.
- Sartor Guimarães , F., Rui , I., Hiroshi Tsuji , D., & Ubirajara Sennes, L. (2007). Perfil dos profissionais da voz com queixas vocais atendidos em um centro terciário de saúde. . *Rev Bras Otorrinolaringol*, 27-31. .
- Scivetti , A. R. (2000). La voz adecuada e inadecuada . *Logopedia* .
- Tulon , C. (2000). *LA VOZ. Técnica vocal para la rehabilitación de la voz en las disfonías funcionales*. España: Editorial Paidotribo. Primera Edición.
- Van Thal , J. (1691). *Dysphonia. Speech Pathology and Therapy*.

## Anexos

### Anexo 1



Oficio de intención para realizar encuestas a docentes de la Unidad Educativa Lev Vigotsky

Anexo 1



Encuesta sobre el mal uso y abuso de la voz.

<b>1. Sexo:</b>			
femenino	masculino		
<b>2. ¿Cuántos años lleva usted impartiendo la docencia?</b>			
1 a 10	10 a 20	20 a +	
<b>3. ¿Cuántas horas de clases imparte usted diariamente?</b>			
4 a 5 horas	5 a 6 horas	7 a 8 horas	8 o + horas
<b>4. ¿Padece usted de algún antecedentes de enfermedad gastrointestinal?</b>			
Ulceras			
Gastritis			
Reflujo gasoesofagico			
Acides			
<b>5. ¿Sufre usted de algún tipo de enfermedades respiratoria?</b>			
Gripe			
Laringitis			
Bronquitis			
Sinusitis			
Amigdalitis			
Otitis			
Alergias			
Asma			
Faringitis			
Rinitis			
<b>6. Al culminar la jornada laboral ha notado sintomas como:</b>			
Ronquera			
Cambio de tono			
Cansancio vocal			
Perdida de la intensidad de la voz			
Perdida de la voz			



Dolor de garganta		
Gallos		
Resequedad faríngea		
Carraspera		
Nasalidad		
Tensión en el cuello		

**7. ¿Cuál ha sido el tiempo de evolución de estos síntomas?**

	Si	No
1 a 3 meses		
4 a 6 meses		
7 a 1 año		
13 meses a 3 años		
Más de 10 años		

**8. ¿Cuáles son las condiciones de trabajo y ambientales a las que usted se encuentra expuesto?**

	si	no
Ambiente ruidoso		
Polvo		
Frio		
Gases		
Humo de cigarrillo		

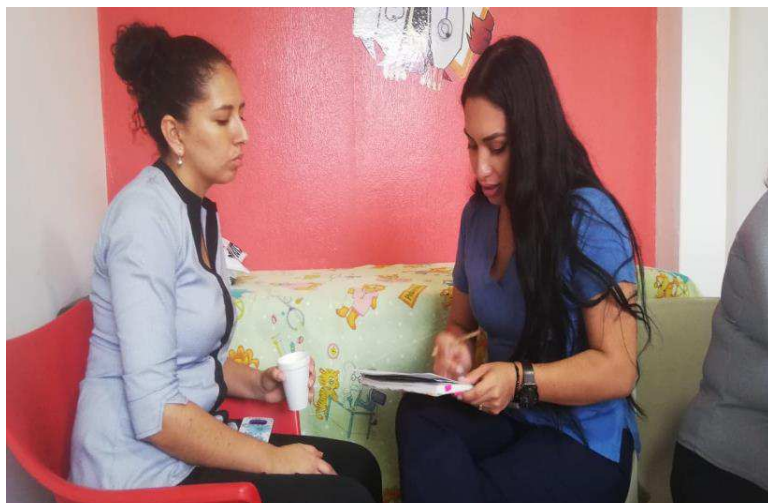
**9. ¿ingiere usted café y/o picantes?**

si

no


*Instrumento de recolección de datos.*

Anexo 3



*Fotografía 1y 2 Encuesta a los docentes de la Unidad Educativa Lev Vigotsky*

Anexo 4

 **Uleam**  
UNIVERSIDAD ULEAM  
ELOY ALFARO DE MANABI

*Terapia de Lenguaje*  
Facultad Ciencias Médicas

Manta, 19 de junio de 2019

Dra.


**Isabel Gracia Vilela**  
Rectora de la U.E. Lev Vigotsky


Presente. --


De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo por parte de nosotras y la facultad de ciencias médicas por medio de la presente nos permita comunicarle que hemos elaborado un taller informativo y practico acerca de la disfonía, el mismo que ha sido elaborado de acuerdo a las encuestas que fueron realizadas a cada uno de los docentes para nuestro trabajo previo de titulación de Licenciadas en Terapia de Lenguaje, el mismo que lleva como tema: **La disfonía como consecuencia del mal uso y abuso de la voz en docentes de educación básica**, solicitando así su autorización para que este pueda ser impartido a los docentes de tan prestigiosa institución.

Agradecemos de antemano su atención a la presente



  
Jomira Delgado Aragundi

  
Jennifer Holguin Moreira

*Recibido  
19/06/2019  
11:33  
Chelita*

*Recibo de acta, para la elaboración del Taller informativo y práctico acerca de las disfonías*



**UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR  
"LEV VIGOTSKY"**  
Resolución Ministerial #067  
Código AMIE 13H02571



17	LOPEZ FIGUEROA VERONICA RAQUEL	
18	MACÍAS ALAVA GABRIELA ELIZABETH	
19	MACIAS HOLGUIN JENNIFER LYLIANA	
20	MACIAS LOOR GREGORIO DAVID	
21	MENDOZA MARIN SEGUNDO CLOTARIO	
22	MERO ESPINOZA CLAUDIA ALEXANDRA	
23	MERO MENDOZA PAOLA MARICELA	
24	NAVARRETE CUSME JENIFFER DOLORES	
25	ORTEGA DELGADO ANA MARCELA	
26	PARRALES SANCHEZ YARITA JHAQUELINE	
27	PAZMIÑO CASTAÑEDA ALEXANDRA ISABEL	
28	PILAY FLORES JOHANA VERENICE	
29	PINCAY VELEZ RUTH MERCEDES	
30	PLUA LOPEZ JOSELYN KATHERINE	
31	PLUA QUIROZ JUANA ELVIRA	
32	RENGIFO CHAVEZ LIZNEY OLIVIA	
33	TEJENA LARENA OLAYA CRISTINA	
34	TEJENA ROCA JOSE FRANKLIN	
35	TUMBACO ACOSTA JOSÉ LUIS	
36	VILLAFUERTE MUÑOZ WAGNER OSWALDO	
37	VILLAMAR TEJENA PATRICIO ALEJANDRO	
38	ZAMBRANO MIELES EDDY ANDRÉS	
39	ZAMBRANO MIELES KAREN BEATRIZ	
40	ZAMBRANO SANTANA DELFINA GREGORIA	

Dra. Isabel Gracia Vilela  
RECTORA



Dra. Isabel Gracia Vilela  
RECTORA

Villas de Circunvalación calle 309 Ave. 229. Teléfono 2373146  
E-mail: colel\_manta2004@hotmail.com



Scanned with  
CamScanner

Docentes participantes del Taller.

Anexo 6



Fotografía 3 y 4 Taller preventivo a docentes de la Unidad Educativa Lev Vigotsky.





*Fotografía 5 Entrega de certificados a los docentes participantes del taller.*