

Cómo afecta  
negativamente la  
**PROTECCIÓN PERSONAL**

**del COVID-19 en la voz**



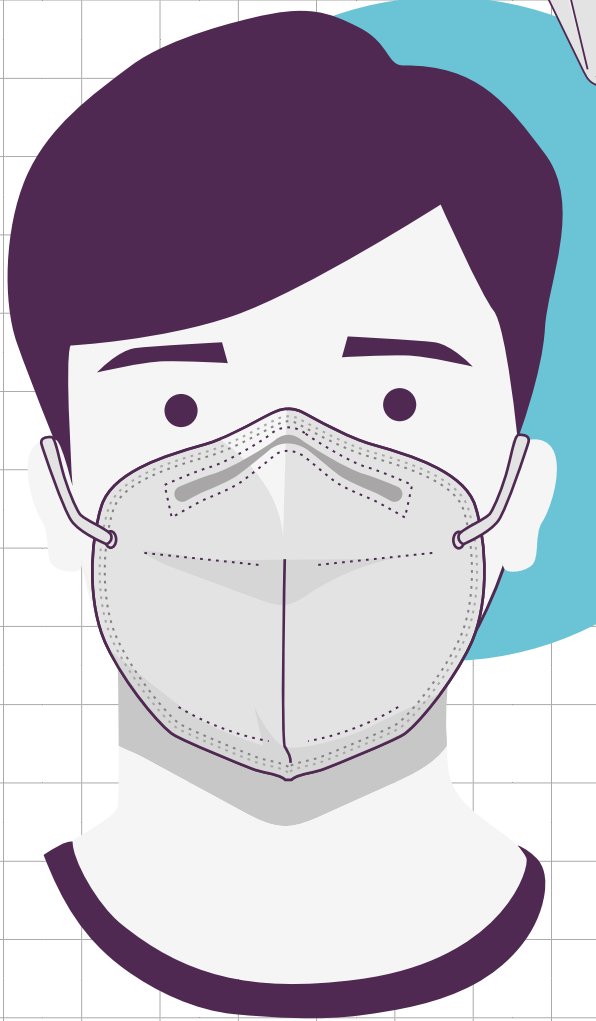


## **CÓMO AFECTA NEGATIVAMENTE LA PROTECCIÓN PERSONAL DEL COVID-19 EN LA VOZ**

**Mónica del Pilar Tamayo Olmos**  
*Fonoaudióloga - Coperso Asofono*

---





*A finales del año 2019 y principios del 2020, un impacte acontecimiento marco y cambio la historia de la humanidad; un virus llamado COVID-19. El virus obligo a las personas a extremar las medidas higiene personal en especial el lavado de manos y el uso de tapabocas ya que este impide la propagación del virus.*

*En este sentido, el Tapabocas como principal EPP, empezó a utilizarse de una manera permanente, con el fin de proteger a las personas del contagio individual y colectivo.*

*Sin embargo, no solo los trabajadores de la salud se han visto obligados a usar este EPP, es así como se ha evidenciado que el uso del tapabocas no solo afecta a la parte cutánea, sino que la mascarilla influye en un mal manejo del patrón respiratorio, debido a que no permite la salida del CO<sub>2</sub>, por ende si se inhala el aire expulsado la persona puede llegar a sentir fatiga, ya que no puede tomar la cantidad O<sub>2</sub> necesaria de igual forma esta afecta a la voz.*

---



## ¿PORQUE AFECTA LA VOZ EL TAPABOCAS?

+

En relación a la premisa anterior, las personas presentan disfonía y fatiga vocal a la luz de la utilización de la mascarilla, ya que el comportamiento del EPP como barrera para la comunicación en todas sus modalidades, interfiere en la proyección y utilización de la voz causando que las personas utilicen un tono inadecuado o exista una sobre articulación de las palabras; teniendo como consecuencia un abuso vocal, alteraciones a nivel de la musculatura orofacial y pliegues vocales.

Por otro lado, existe un limitante en cuanto a la comunicación no verbal como lo es el apoyo de las expresiones faciales que son de gran ayuda para la comunicación de las personas que utilizan la lengua de señas para establecer relaciones interpersonales.

Para finalizar, se puede decir que el COVID-19 ha traído consigo grandes consecuencias para la producción de la voz, en virtud que la respiración, es el proceso más afectado durante las etapas del virus, lo que provoca alteraciones vocales, dado que para la correcta producción de la voz es necesario el paso de aire a través de las cuerdas vocales, presentándose entonces alteraciones como las disfonías, la parálisis de cuerda vocal a causa de la intubación oro-traqueal, entre otras.

*Un estudio realizado en la universidad de Cambridge (2020), demuestra que la comprensión y comunicación de los trabajadores del área de la salud especialmente, estaba viéndose afectada a causa del aumento de los niveles de ruido en el entorno, lo cual incidía que se aumentara el volumen de la voz, para que los compañeros comprendieran lo que se trataba de decir.*



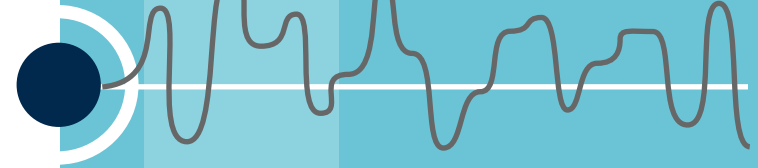
## ¿CUÁLES PUEDEN SER LOS FACTORES DE RIESGO QUE GENERAN ALTERACIÓN VOCAL?

Consumo de alcohol, fumar, gritar, carraspear, mal uso y abuso de la voz, estrés psicológico, problemas de tiroides, alergias, enfermedad de reflujo gástrico, deshidratación, trastornos neurológicos y Covid 19.



## ¿CÓMO PUEDO EVITAR O CONTROLAR LA PRESENCIA DE PATOLOGÍAS VOCALES POR EL USO DE LA MASCARILLA?

- Hidratación permanente
- Respirar de manera profunda
- Evitando fumar.
- Reposo auditivo
- Técnicas de relajación
- No competir contra el ruido ambiental excesivo
- Utilizar la voz con moderación.
- Evitar hablar de manera prolongada a largas distancias.
- Evitar gritar o chillar fuertemente
- Evitar carraspear
- Evitar los ambientes secos o poco húmedos como los que puede generar el aire acondicionado o la calefacción excesiva, debido a que reseca las mucosas nasofaríngeas.

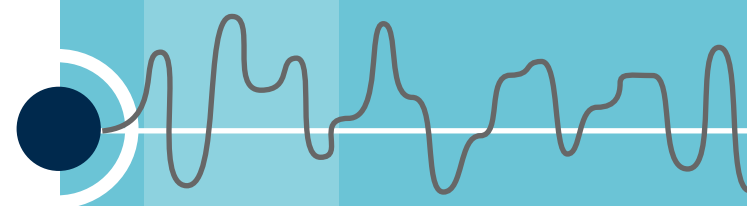


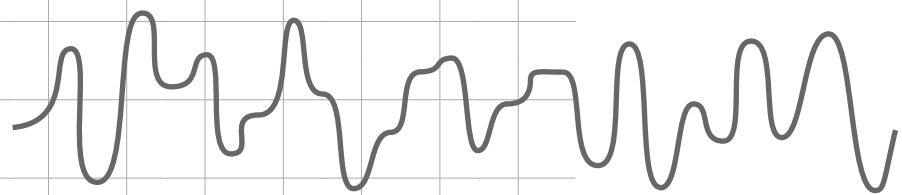


## ¿CÓMO SE ALTERA LA COMUNICACIÓN ASERTIVA POR EL USO DE LA MASCARILLA?

Las alteraciones en la voz generan la imposibilidad o alteración en el uso del canal habitual (oral/auditivo) por el cual la persona se comunica, de esta forma a la persona se le dificulta hacerse entender con los demás interlocutores, factor que se ve exacerbado por la distancia entre los mismos, es por ello que la alteraciones en la comunicación generarían incoordinación, entorpecimiento de los procesos educativos y limitaciones en la realización de algunas actividades.

En este sentido la voz como instrumento y/o herramienta principal de la persona en el contexto laboral impactando en el bienestar comunicativo de la persona y como consecuencia en su calidad de vida.





## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Asociación Española de Logopedia, Foniatría y Audiología e Iberoamericana de Fonoaudiología. (2020). Apuntes sobre la covid-19 y sus efectos en la voz.

Curros, M., Alvarado, S., Carballo, J., Martinez, A., Alvares, F., & Rama, P. (2020). Parálisis bilateral tardía de cuerdas vocales trasintubación endotraqueal por neumonía COVID-19.

Muñeca, E., Maia, N y Thibeault, S. (2021). Práctica clínica de COVID-19 y patología del habla y el lenguaje de los trastornos de la voz y las vías respiratorias superiores. American Journal of Speech-Language Pathology Clinical Focus. [https://doi.org/10.1044/2020\\_AJSLP-20-00228](https://doi.org/10.1044/2020_AJSLP-20-00228)





**COMITÉ  
LOCAL**

SEGURIDAD Y SALUD  
EN EL TRABAJO

**BOGOTÁ D.C**