

Consejos logopédicos en tiempos de COVID19

Docencia, Mascarillas y otras consideraciones.

Andreu Sauca i Balart (Logofoniatra)
Profesor - Grado de Logopeedia UAB Logofoniatra
Servicio de Psicología y Logopeedia (SPL) UAB



Estos días se está hablando mucho sobre las mascarillas y sus supuestos efectos negativos sobre la voz. Aún no tenemos estudios suficientes ni con la profundidad adecuada como para confirmarlo o refutarlo. Como universitarios, docentes e investigadores tenemos una responsabilidad al respecto. El rigor científico se ha de imponer a *la opiniología* tan de moda hoy en día. Mientras no llegue el momento de tener estudios y resultados contrastados, algunas cosas sí que las podemos ya observar y tener en cuenta. Estas vienen de la mano de lo que ya sabemos por la experiencia desde la vertiente clínica. Compartimos aquí estas reflexiones sobre el uso de las mascarillas, y otras cuestiones relacionadas, con el foco puesto en nuestra tarea docente universitaria, particular en muchos casos, tanto por el número de alumnos como por las distancias y el volumen de las aulas en que ejercemos haciendo uso de la voz.

Mascarillas

“El profesorado mientras esté impartiendo docencia, y siempre que se garantice la distancia física interpersonal de seguridad, podrá prescindir de la utilización de la mascarilla.” (Según indica la Instrucción Operativa UAB 12 COVID 19 de Información preventiva para el alumnado de 27 de Julio de 2020).

Esta instrucción se ha de considerar con precaución:

En primer lugar, la mascarilla tiene un doble objetivo, protegernos y proteger a los demás y, por tanto, la máxima protección se produce cuando ambas partes llevan mascarilla, siempre y cuando esta esté homologada. El espacio universitario es un lugar en el que las ratios de docencia tradicional no tienen sentido y el elevado número de alumnos, junto con otros factores, aumenta el riesgo COVID 19. En consecuencia, tendremos que plantearnos a título personal el nivel de riesgo que estamos dispuestos a asumir.

En segundo lugar, el contacto con aerosoles de las otras personas no es la única vía de contagio. El virus puede quedar tiempo en suspensión en el aire que respiramos en el aula, por lo cual es preferible llevar la mascarilla en todo momento y ventilar correctamente el espacio.

En tercer lugar, en respuesta a la corriente *opiniológica* que circula por todas partes, el uso de la mascarilla no disminuye ni la saturación de oxígeno en sangre ni altera apenas la audibilidad de la voz del docente. Sí que disminuye la comunicación no verbal y, por tanto, bidireccionalmente, cierto *feedback* con el alumnado. Es necesario tenerlo en cuenta y adaptar la atención docente a los aspectos tanto comunicativos como de recepción de la habitual y necesaria retroalimentación.

Respecto al uso de la mascarilla específicamente en docencia:

Cuando no hablamos, hemos de respirar por la nariz, no por la boca, y aún menos bajando y avanzando la mandíbula. Esto es importante tanto durante la sesión-clase como en los desplazamientos hacia el aula, y entre clases. La respiración oral fuera de los actos de habla favorece un cambio

de patrón respiratorio hacia el tóraco-clavicular, abandonando el diafragmático necesario para la proyección vocal.

Durante el habla respiramos por la boca. Esto, como docentes nos causará dos problemas en la situación actual de COVID 19:

En primer lugar, hemos de ser conscientes de que nos hemos de hidratar durante las clases igual que lo hacemos siempre. 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 es necesario quitársela para llevar a cabo esta acción.

En segundo lugar, el intercambio de aire por la respiración y el habla humidificará la mascarilla más de lo normal en un uso estándar, reduciendo progresivamente su efecto protector. Es muy posible que una mascarilla no nos sirva durante las 4 horas de su vida útil (como es el caso de las quirúrgicas) y la tendremos que cambiar con frecuencia. Es necesario respetar las horas de uso de una mascarilla y cambiarla cuando convenga. Si ya no está en condiciones ya no protege.

Tenemos que usar mascarillas homologadas (quirúrgicas, FFP2/3, KN95), no las de tela caseras, ya que en estas la respirabilidad (además de la protección) puede estar comprometida. *“Antes muerta que sencilla”* no es la mejor actitud. La mascarilla no es un medio de comunicación ni de expresión, es un instrumento de protección de la salud.

La sensación de que se nos oye menos con la mascarilla es en principio eso, una sensación. En general, estamos acostumbrados a una voz proyectada, suficiente para que no nos afecte en caso de que fuese así, y dominamos lo suficiente la voz como para no alterar el tono. Incluso con dos mascarillas puestas a la vez (p.ej.: KN95+quirúrgica) casi no se altera la audibilidad. Lo que es importante es vigilar para no aumentar la intensidad de la voz de forma innecesaria, como ya hacíamos en alguna medida antes del COVID 19, dado que en este caso estaríamos aplicando un esfuerzo vocal que podría llegar a ser lesivo para las nuestras cuerdas vocales.

También es cierto que no podemos ser categóricos cuando decimos que la audibilidad no se ve alterada por el uso de la mascarilla. No hay estudios suficientes y menos en docentes, con las características diferenciales de nuestra voz en el aula. En la Universidad chilena de Temuco, el profesor y fonoaudiólogo Gonzalo Inostroza tiene en marcha un estudio sobre este aspecto. Esperemos sus resultados, entre otros.

Ciertas mascarillas de tela, caseras o no, sujetan demasiado la nariz y la barbilla al mismo tiempo por su diseño. Estas pueden dificultar la articulación y por lo tanto la comprensión por parte del alumnado. Esto no pasa con las homologadas. Si nos hacen repetir las cosas porque a la primera no nos han entendido, a la segunda, nuestra tendencia inconsciente será subir la intensidad (cuando probablemente la intensidad no era el problema). ¡Cuidado! no hemos de forzar la voz.

Por otro lado, la mascarilla oculta información no verbal. Cuando esta información no está presente en el acto de habla (un ejemplo conocido sería cuando hablamos por teléfono), la tendencia es la de subir la intensidad. No hemos de caer en la trampa, no es necesario gritar más, sino potenciar la expresión facial en la zona de ojos, cejas y manos. En nuestra cultura, no debería de ser algo difícil. Ahora bien, seamos conscientes de que las distancias entre nosotros y el alumnado, necesarias ahora, no ayudarán.

Si tenemos en el aula alumnos con sordera profunda, debemos tener en cuenta que las mascarillas con zona de plástico transparente para facilitar la lectura labial no tienen una buena respirabilidad para usarlas hablando con voz proyectada durante las horas que duran nuestras clases, y si llevan válvulas y filtros, además comprometen la seguridad. Acabaremos haciendo una respiración oral y variando el patrón respiratorio, pasando a control perilaríngeo de la voz en lugar del abdominal, y haciendo ataques glóticos duros y constricción en cuello para alargar el aire disponible a final de frase (o a mitad...).

Ventilación

Tan importante como las mascarillas es la ventilación del aula, a pesar de la dificultad que esto comportará con el cambio de tiempo.

Si es posible, tendremos que mantener una ventilación constante que permita renovar el aire del aula durante toda la clase. En aquellos casos en que, bien por la situación del aula sin ventanas al exterior, bien por las inclemencias del clima, no sea factible, como mínimo se procurará la ventilación entre clases. En caso de imposibilidad de ventilación, la mascarilla debería ser obligatoria en todo momento, tanto para docentes como para el alumnado, dado que podría darse la presencia de virus en suspensión.

Es muy probable que la necesidad de ventilar el aula durante la clase, cuando las condiciones lo permitan, aumente el ruido ambiental que entra habitualmente por las ventanas, lo cual sí que puede afectar a la audibilidad si no usamos medio técnicos.

Ayudas técnicas para la Voz

A fin de evitar esfuerzos inconscientes innecesarios y lesivos, así como para resolver cualquier pérdida de audibilidad que pueda acontecer, y también potenciar la prosodia, sin forzar la voz, para facilitar la comprensión, podemos emplear las ayudas técnicas adecuadas:

1. El sistema de microfonía y megafonía propio de las aulas.
2. Si estos no funcionan, o el aula no dispone de ellos, los sistemas de amplificación portátiles (micro y altavoz colgado) son económicos y efectivos.

Es preciso considerar el buen servicio de estos instrumentos para hacer uso de la voz en espacios ruidosos, tanto por el ruido exterior como por el interior (voces de los alumnos, aires acondicionados, ordenadores, ...), e incluso la ayuda que proporcionan en momentos en que, por la razón que sea, nuestra voz no responde como siempre.

