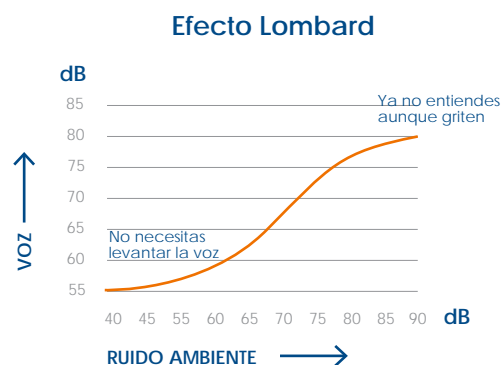


> ¿Cómo actuamos en ambientes ruidosos?

Para mantener la comunicación, en presencia de ruido ambiental, el hablante **aumenta la intensidad de su voz**.

Este fenómeno comienza a manifestarse a partir de niveles de ruido bajos: 43 dB(A) y se define como **efecto Lombard**.

Aunque es un mecanismo de adaptación útil, en entornos de contaminación acústica persistente genera un círculo vicioso: al gritar para ser oídos, se incrementa el ruido ambiental, forzando a otras personas a elevar aún más su volumen.



> ¿Qué sectores son especialmente vulnerables?



Docentes

Los **docentes** son el grupo de mayor riesgo, sufriendo a menudo **daños permanentes en las cuerdas vocales** por la necesidad de **sobrepasar el ruido del aula**.



Vendedores y personal sanitario

Profesionales como vendedores o personal sanitario también presentan **altas tasas de fatiga vocal**.



Ambientes ruidosos

El **ruido en restaurantes, espacios de trabajo con muchos miembros** o entornos laborales con presencia de **ruido ambiental** fomenta el uso habitual de niveles de voz extremos, lo que puede derivar en patologías vocales.

> ¿Cuáles son las consecuencias para la salud vocal?

La exposición prolongada a este esfuerzo extra provoca cambios estructurales y fisiológicos en la laringe dando lugar a:

- **Lesiones benignas:** Aparición de nódulos, edemas, quistes y pólipos en las cuerdas vocales.
- **Trastornos funcionales:** Disfonía, sequedad de la mucosa, carraspeo constante y dolor de garganta.
- **Impacto sistémico:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) vincula el ruido crónico, con problemas de voz y también con estrés, trastornos del sueño y riesgos cardiovasculares.

> ¿Qué acciones se pueden implementar?



Intervención a nivel ambiental

No basta con tratar la voz; también se pueden adoptar otras medidas encaminadas a **mejorar la acústica de los edificios** (como por ejemplo en escuelas y oficinas) para reducir el ruido de fondo y mitigar el efecto Lombard.



Acciones preventivas en profesionales de la voz

Los programas de salud laboral deben incluir **formación en higiene vocal y detección temprana de lesiones** para sectores de alto riesgo como el educativo.



Regulación de la contaminación acústica

El **ruido debe ser tratado como un factor de riesgo de salud pública integral**, dada su capacidad para degradar la comunicación humana y provocar patologías físicas y psicológicas crónicas.



Más información