

Profesores y el uso de la mascarilla en la sala de clases: ¿Qué hacer para que no afecte el rendimiento?

Falta de aire y cansancio de la voz al final de la jornada, algunos de los padecimientos que más se repiten entre los docentes.

Inicia marzo y, junto con ello, el retorno a la presencialidad de carácter obligatorio. En este contexto, una de las quejas frecuentes de los profesores y profesoras es el uso de mascarillas en la sala de clases, siendo una preocupación tanto para el profesorado como los apoderados- las consecuencias que esto trae y de qué forma afecta en la salud.

Según la académica de la carrera de **Fonoaudiología** de la **Escuela de Ciencias de la Salud** de la **Universidad Viña del Mar (UVM)**, **María Jesús Sarmiento Goldberg (en la imagen)**, explica que dentro de los aspectos más relevantes señalados por los docentes se encuentran la sensación falta de aire, el requerimiento de hablar más fuerte y el cansancio de la voz al final de la jornada.



“La fatiga vocal corresponde a un descenso del rendimiento de la voz y se da por un uso excesivo de ésta que provoca dificultades al momento de alzarla como resequedad, molestia, carraspera, ronquera, entre otros. **Es esta fatiga una de las consultas más comunes actualmente en la clínica fonoaudiológica**”.

Sarmiento agrega que “frente a esta situación **se recomienda tener una práctica de una habitual higiene vocal**, lo que incluye un mayor consumo de agua para hidratar las cuerdas vocales, refrescar y reducir la necesidad de carraspear. Además, es ahora primordial establecer momentos de descanso vocal, se recomiendan unos 10 a 20 minutos, luego de un bloque de clases de dos horas”.



La fonoaudióloga añade también que “especialmente es relevante el recambio de mascarillas, ya que al humedecerse- producto del habla- genera mayor sensación de falta de aire y, por lo tanto, se tiende a forzar la respiración y la voz”.

Finalmente, la especialista **recomienda una consulta preventiva a los profesionales de la voz como los fonoaudiólogos y otorrinolaringólogo**, puesto que es de gran ayuda para descartar alguna patología y entrenar a los profesores en el correcto uso de la voz.