

¿Es la voz tu herramienta de trabajo?

¿Trabajas en una profesión cuya finalidad es la **comunicación** con los demás?

¿Eres docente, cantante, conferenciante, locutor/a de radio o televisión, operador/a de telefonía, intérprete, personal de ventas, abogado/a, trabajador social, guía turístico?

¿Alguna vez has tenido algún problema con tu voz?

DISFONÍA

Alteración de la voz que dificulta la comunicación. Se caracteriza por:

- > Dificultad por mantener la voz
- > Realizar **esfuerzo** al emitir sonidos
- > Variación de la **frecuencia**
 - > Falta de **volumen**
- > **Agotamiento** al hablar
- > Suele afectar a las **cuerdas vocales**

AFONÍA

Pérdida total de voz que causa incapacidad para hablar. Las causas pueden ser de origen diverso:

- > Enfermedades del **aparato respiratorio** (laringitis, amigdalitis o faringitis)
- > **Lesión del nervio laríngeo** recurrente
- > **Causas nerviosas**
- > **Malos hábitos**

(hablar muy alto o gritando, ingerir productos tóxicos o irritantes como tabaco, alcohol, tomar alimentos o bebidas muy frías).

Medidas preventivas

- Actuar ante los **síntomas** que nos avisan como las disfonías, dolor de garganta, tos, etc.
Consultar al médico si los síntomas duran más de 10 días.
- Al inspirar para emitir los sonidos **no tensionar** la garganta, ni cuello, ni hombros, ni tórax.
Mantener una buena **higiene postural**. Realizar ejercicios de relajación y estiramientos.
- Evitar los "malos hábitos"** del abuso vocal del tipo nervioso, como carraspear o hablar hasta quedarse sin aire.
Bostezar para relajar la garganta, **beber** agua...
- Evitar** hablar en **entornos ruidosos**, contaminados o en exteriores.
Disminuir el ruido ambiental, acercarse para hablar, utilizar **técnicas de proyección vocal**, hidratarse bien.
- No generar frases largas**. Hablar con la lentitud necesaria. Hacer **pausas**.
- Evitar comidas** fuertes, picantes, con excesos de sal y **difíciles de digerir**. Seguir una **alimentación saludable**.
- No gritar** ni chillar. Utilizar palmadas, silbatos, **micrófonos**.
- No hablar o cantar más allá de la escala en que nos encontremos cómodos.
Controlar el **tono** e **intensidad** de nuestra voz.
- No hablar** si no es imprescindible **mientras** realicemos **ejercicio físico** o al manipular pesos.
Hablar cuando nuestra **respiración esté normalizada**.
- Controlar los niveles de **estrés**. Tener una **actitud positiva** y relajada ante las adversidades y el estrés. Procurar un **estilo de vida saludable**.
- No apretar los dientes** ni tensar mandíbula, ni la lengua.
Mantener **separados los dientes** superiores e inferiores.
- No utilicemos la voz si la notamos tensionada
Dedicar tiempo al **reposo de la voz**, ella también se fatiga.

Más Información



Plan de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2022

