

CUIDÁ TU VOZ

.: para trabajar en forma saludable

SOBRECARGA EN EL USO DE LA VOZ – Consejos para aprender y aplicar

.: CUIDATE:

Conociendo cuáles son las situaciones o conductas que pueden dañar tus cuerdas vocales.

Incorporando hábitos saludables en el trabajo y en el hogar.

Descansando lo necesario y realizando actividad física en forma regular.

“LA VOZ ES PARTE DE TU IDENTIDAD, TU CARTA DE PRESENTACIÓN. SI NO LA CUIDÁS, PERDÉS EL SELLO QUE TE CARACTERIZA, ESO QUE TE HACE DIFERENTE AL RESTO.”

“EN TU CASO, LA VOZ ES ADEMÁS TU PRINCIPAL HERRAMIENTA DE TRABAJO, SIN ELLA TE RESULTARÍA MUY DIFÍCIL O IMPOSIBLE EJERCER TU PROFESIÓN. POR ESO ES TAN IMPORTANTE QUE LA CUIDES.”

+ INFO:

¿Cómo se produce la voz?

La producción de una voz normal es el resultado de un adecuado proceso fonatorio. No hay un órgano específico que sea responsable de la voz. La misma se produce gracias al trabajo coordinado de distintos sistemas que interactúan: RESPIRATORIO, EMISOR, AUDITIVO, MUSCULAR, ENDÓCRINO, EMOCIONAL. Y si existe alguna alteración en cualquiera de ellos, la producción vocal se ve afectada.

∴ ¿qué podés hacer?



Como norma general, es muy importante **mantener una postura corporal adecuada** al hablar. **Espalda recta, hombros relajados y cabeza erguida.** Esta postura, además de evitar la fatiga muscular, te permitirá amplificar la voz sin necesidad de forzar las cuerdas vocales. Y no olvides colocarte siempre de frente al auditorio, la voz se proyecta hacia adelante.



Respirar correctamente te ayudará a mejorar la producción vocal. Inspirá lentamente sintiendo cómo el aire empuja los músculos del abdomen y los pulmones se ensanchan. **Dedicá todos los días unos minutos a la práctica de la respiración** hasta que la misma se realice de manera inconsciente.



Otro consejo básico para mantener húmeda la garganta es **ingerir agua en forma frecuente**, sobre todo cuando sientas la necesidad de toser.

+ INFO:

Durante la jornada de trabajo

En muchos casos, los docentes hacen uso de la voz en situaciones o ambientes no del todo favorables, que se caracterizan por la presencia de grupos numerosos, con ruido constante.

Bajo estas condiciones se intensifica la necesidad de incorporar hábitos saludables para proteger la voz.

∴ ¿qué podés hacer?



— En tu casa o durante el trayecto al lugar de trabajo, saluda a las personas, emitiendo frases breves. Además de comenzar el día de buen humor, eso te permitirá calentar la garganta.

No es conveniente hablar rápido. Tomate tu tiempo para respirar antes de comenzar a hablar y realizá pausas en los límites naturales de las frases. No contengas la respiración mientras pensás en lo que vas a decir.



— **El agua es el hidratante natural de la laringe,** que es donde se encuentran las cuerdas vocales. Llevate agua en una cantimplora o botellita con este elemento.



Utilizá recursos no verbales para llamar la atención, como palmas, golpes u otros. Evitá gritar o hablar en entornos ruidosos. Tampoco lo hagas mientras realices esfuerzos físicos como bailar, correr o levantar elementos pesados.

A la hora de planificar la clase, es conveniente alternar actividades escritas y orales, para limitar el tiempo de habla y motivar a los alumnos a generar espacios de silencio y escucha.



Minimizá el uso de tizas y borradores secos y evitá hablar mientras escribís en el pizarrón.

El descanso es clave para la recuperación. **Después de trabajar, dale reposo a tu voz.**

.: El abuso o mal uso de la voz sostenido en el tiempo, pueden ocasionar trastornos vocales. Pero vos podés incorporar hábitos saludables para cuidarla y utilizarla adecuadamente.

.: consejos para cuidarte también en casa

- Siempre que puedas, hacé ejercicio. El entrenamiento físico trae múltiples beneficios para el organismo. Además, hay disciplinas, como el yoga o la natación, que te ayudan a lograr una correcta respiración.
- No abuses de la calefacción o del aire acondicionado, ya que se resecan las mucosas.
- Recordá que lo mejor para las cuerdas vocales es beber líquidos a temperatura ambiente.
- Es conveniente realizar la ingesta de alimentos como mínimo una hora y media antes de la actividad vocal.
- Descansá las horas que tu cuerpo necesite.
- Buscá el asesoramiento profesional de un/a fonoaudiólogo/a para conocer tu propia voz, sus características y limitaciones.

.: Consultá a un/a Otorrinolaringólogo/a ante los primeros síntomas de fatiga vocal: molestias o tensión de la garganta, sequedad, disfonía.