

# PREVENCIÓN VOCAL Y PAUTAS DE HIGIENE VOCAL EN MOZOS



Alumnas: Cardarelli Cecilia, Gallo Agostina, Nebbia María Victoria, Perin Milagros, Müller María Valentina y Zorzoli Guadalupe.  
Cátedra: Taller I (Área Voz). Escuela de Fonoaudiología. FCM-UNR. Año 2021.

## POBLACIÓN

El mozo o camarero es la persona que tiene como oficio, servir consumiciones en restaurantes, bares u otros establecimientos similares.

Su **voz** es necesaria para interactuar y comunicarse con los clientes, es decir que funciona como su **herramienta de trabajo** pero, generalmente, los mozos no cuentan con los conocimientos necesarios para cuidarla. A su vez, suelen estar expuestos a **música alta, ruido de fondo y cambios de temperatura.**

## OBJETIVOS

- Investigar los hábitos de higiene vocal.
- Indagar cómo es el uso de la voz.
- Brindar las pautas o herramientas adecuadas de higiene vocal.

Realizamos una encuesta de modalidad anónima y virtual a 14 mozos de la ciudad de Rosario con un rango etario de 19 a 42 años, para obtener información en relación al uso y los cuidados que presentan con respecto a su voz.

## DATOS OBTENIDOS

- Ambiente de trabajo ruidoso y con cambios de temperatura.
- Consumo de tabaco y alcohol.
- Poca hidratación.
- Síntomas de cansancio vocal.
- Necesidad de carraspear o toser.
- Nulos conocimientos de pautas para cuidar la voz.

## PAUTAS DE HIGIENE VOCAL

- Evitar elevar la voz.
- Evitar el consumo de tabaco, alcohol y bebidas irritantes.
- Beber mucha agua.
- No abusar de la voz durante procesos infecciosos o disfonías.
- Evitar toser o carraspear.

## CONCLUSIONES

Concluimos que la mayor parte de la población no se encuentra informada sobre los cuidados de su voz y, además, poseen malos hábitos que pueden impactar negativamente en ella, pudiendo ocasionar así algún tipo de alteración.

Por lo tanto, es fundamental brindar las pautas de higiene vocal para concientizar a la población elegida sobre la importancia de su voz y el cuidado adecuado de la misma; intentando así, mejorar sus hábitos y prevenir alteraciones graves.

