

HIGIENE VOCAL EN PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Calderón Gisella Abigail
Conde Camila
Leperini Cecilia

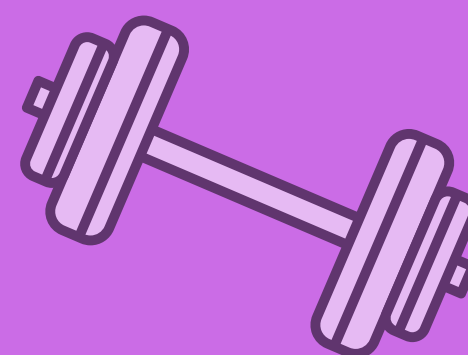
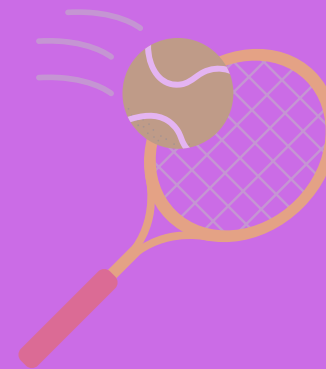
3er año de la carrera Lic. en Fonoaudiología
Taller I- Área Voz

Se realizaron 25 encuestas a profesores de educación física de las ciudades de Rosario, Casilda y Totoras, sobre las pautas de higiene vocal. Se eligió esta población ya que utilizan su voz como herramienta de trabajo de manera intensa.

Objetivos:

Investigar las pautas de higiene vocal que presentan los Profesores de Educación Física.

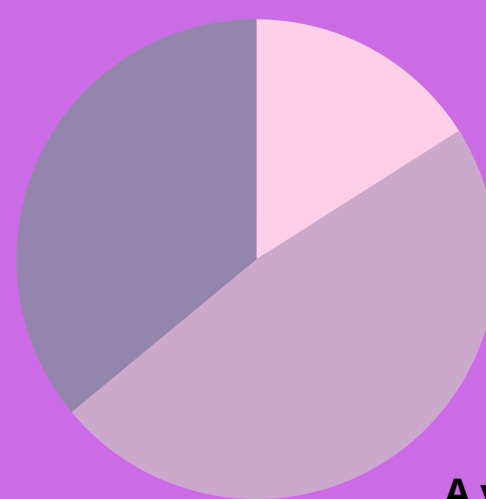
Brindar pautas y concientizar sobre la importancia de la higiene vocal



58,3% carraspean o tosen a veces para aclarar la garganta

No pierden la voz 36%

Si pierden la voz 16%



A veces pierden la voz 48%

92% trabajan más de 6 horas por día



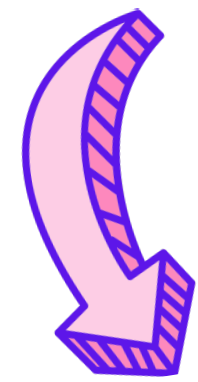
Conclusión:

Un alto porcentaje de encuestados trabajan más de 6 horas por día, el ambiente de trabajo es al aire libre, presentan conductas abusivas como toser y carraspear, elevar la voz y gritar durante las horas de trabajo.

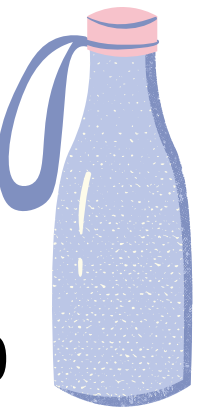
Muchos de los encuestados pierde la voz después de horas de trabajo.

Destacamos el alto porcentaje de profesionales que se hidratan y que no fuman.

Cuidados



Beber 2 litros de agua al día, en pequeños sorbos



Evitar carraspear o toser con fuerza

Dormir 8 horas por día

Evitar el consumo de tabaco, alcohol y alimentos irritantes

Mantener una postura correcta

Se recomienda al profesorado la utilización de sustitutos vocales: silbato, palmas y/o altavoces, para aquellos que trabajan en ambientes abiertos o ruidosos.



Si presenta una disfonía que persiste luego de 15 días, consultar al ORL