



PREVENCIÓN VOCAL

Hábitos de higiene vocal y su relación con síntomas de Discomfort del Tracto Vocal en locutores

Alumnas: Carbone, Lucia; Elias, Yamile; Guillaume; Evangelina; Oteiza, Paloma; Schmittendorf, Belén
Cátedra: Taller I - Área voz - Escuela de Fonoaudiología FCM - UNR. Año 2022
Docente: Romano, Andrea

POBLACIÓN

Realizamos una encuesta anónima y virtual a 11 locutores de la ciudad de Rosario, con un rango etario de 25 y 60 años para conocer los hábitos de higiene vocal y si presentan síntomas de discomfort en el tracto vocal

Los locutores son profesionales que utilizan su voz como herramienta principal de trabajo; por eso se investigaron los hábitos de higiene vocal que ponen en práctica y los síntomas de discomfort del tracto vocal que presentan. Luego, se analizó la relación entre los mismos

CONCLUSIÓN

- Los síntomas más frecuentes que presenta la población son opresión, sequedad y dolor. Los menos frecuentes son inflamación y ardor
- El síntoma que se da con mayor intensidad es sequedad, y el que se presenta con menor intensidad es picazón
- Los hábitos inadecuados más frecuentes fueron gritar con frecuencia, no consumir la cantidad suficiente de agua y trabajar en ambientes ruidosos.
- No fue posible establecer una relación entre la cantidad de síntomas y la cantidad de malos hábitos

OBJETIVOS

- Investigar hábitos de higiene vocal presentes en los locutores
- Evaluar la intensidad y frecuencia de los síntomas de discomfort del tracto vocal presentes en la población
- Indagar sobre la relación de los hábitos de higiene vocal y los síntomas de discomfort del tracto vocal
- Brindar pautas de higiene vocal en los locutores

PAUTAS DE HIGIENE VOCAL

Como profesionales de la voz es de suma importancia cuidar la principal herramienta de trabajo. Se busca concientizar sobre la importancia de una voz saludable para la comunicación.



- DESCANSÁ TU VOZ CUANDO ESTÉS ENFERMO. LA ENFERMEDAD PONE UN ESTRÉS ADICIONAL EN TU VOZ
- CONSUMÍ DOS LITROS DE AGUA POR DÍA, ESTO AYUDA A LAS CUERDAS VOCALES
- EVITÁ HABLAR EN AMBIENTES RUIDOSOS O GRITAR, PRODUCE TENSIÓN EN LA VOZ
- CUIDATE DEL FRÍO, EL AIRE FRÍO Y SECO INHALADO RESECA LAS CUERDAS VOCALES RÁPIDAMENTE
- NO FUMES, EL HUMO IRRITA LAS CUERDAS VOCALES
- ALIMENTATE BIEN, ESTO MANTIENE SALUDABLE LA MUCOSA QUE RECUBRE LA GARGANTA
- DESCANSÁ BIEN, LA FATIGA FÍSICA TIENE UN EFECTO NEGATIVO EN LA VOZ
- EVITÁ COMIDAS IRRITANTES, EL REFLUJO QUE PROVOCAN SUBE POR LA GARGANTA E IRRITA LAS CUERDAS

Taller I Área Voz, Escuela de Fonoaudiología UNR