Prevención y cuidado de la Voz

comisión jurisdiccional MIXTA de la Dirección General de Cultura y Educación

La voz es una función del cuerpo, permite la expresión, la comunicación y manifestar nuestras emociones



LA VOZ



La voz es un sonido

- Producido por la laringe;
- Amplificado por las estructuras de resonancia;
- Nos permite la comunicación oral y el ejercicio de nuestro trabajo.

La voz en el trabajo es el resultado de conductas de uso vocal que permite a una persona realizar su tarea habitual.

Te contamos cómo cuidarla

DISFONÍA

- ALTERACIÓN DE UNA DE LAS CUALIDADES DE LA VOZ: TONO, VOLUMEN O TIMBRE

- PRODUCIDA POR DIFERENTES CAUSAS

¿Por qué se enferma mi voz?



Causas comunes de disfonía:

- Infecciones respiratorias:

Resfriados, faringitis o laringitis

- **Reflujo gastroesofágico (ERGE):**

El ácido estomacal que sube a la garganta puede irritar las cuerdas vocales y causar ronquera, especialmente por la mañana,

- **Lesiones en las cuerdas vocales:**

Nódulos, pólipos, quistes o parálisis de las cuerdas

- **Factores emocionales:**

El estrés, la ansiedad o la depresión pueden afectar la tensión muscular en la laringe y causar disfonía.

- Problemas neurológicos y otros.

LAS CONDICIONES DE TRABAJO INFLUYEN EN LA VOZ DEL DOCENTE

DISFONÍA

FALTA FORMACIÓN

RUIDO

TIZA–POLVO

CANTIDAD DE HORAS

CANTIDAD DE ALUMNOS

TEMPERATURA AMBIENTE

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

CONDICIONES DE TRABAJO

"Disfonía DE ORIGEN LABORAL es aquella alteración en la emisión de la voz que se intensifica durante la jornada de trabajo y recurre parcial o totalmente durante periodos de reposo o vacaciones, sin compromiso anatómico de las cuerdas vocales."

SI A VOS TE PASA QUE:

- CARRASPEAS O TOSÉS REPETIDAMENTE.
- SENTÍS COMO SI TUVIERAS ALGO EN LA GARGANTA.
- TE FALTA AIRE PARA TERMINAR LA FRASE.
- TE PIDEN QUE REPITAS LO QUE DECÍS.
- DESPUÉS DE DAR CLASES NO QUERÉS SEGUIR HABLANDO.
- PIERDE VOLUMEN.
- SUENA RONCA.
- SE CORTA CUANDO MENOS LO ESPERÁS.
- NO SE RECUPERA DESPUÉS DE UN RESFRÍO.

CÓMO UNA VOZ NORMAL PUEDE PASAR A SER DISFÓNICA

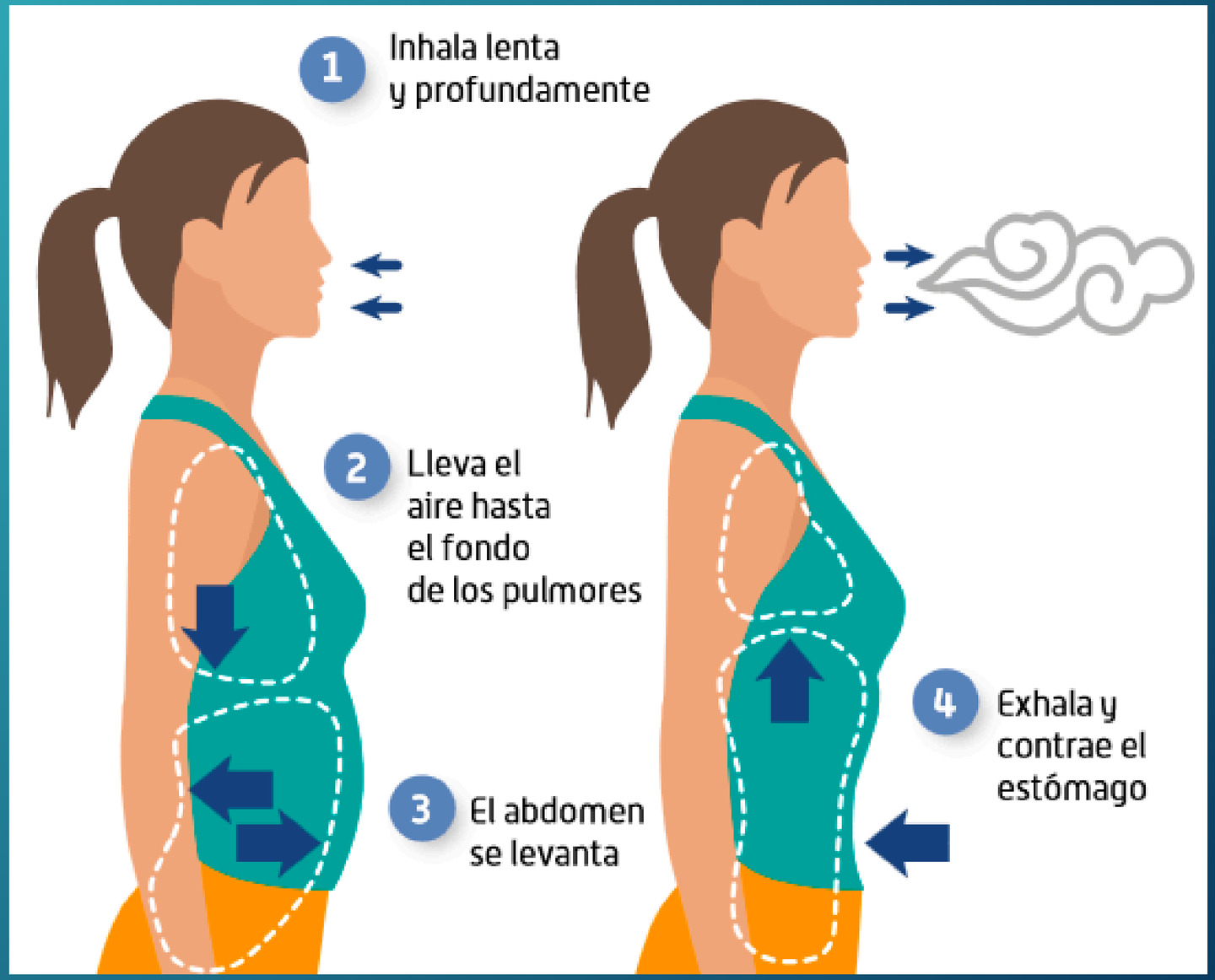
Si se hace mal uso o abuso de la voz...por ejemplo hablar fuerte, hablar mucho, gritar, no hidratarse, no descansar la voz, hablar en un tono vocal inadecuado, etc.

...se produce un sobreesfuerzo que puede derivar en una disfonía funcional y que si persiste puede convertirse en una disfonía orgánica

LA VOZ

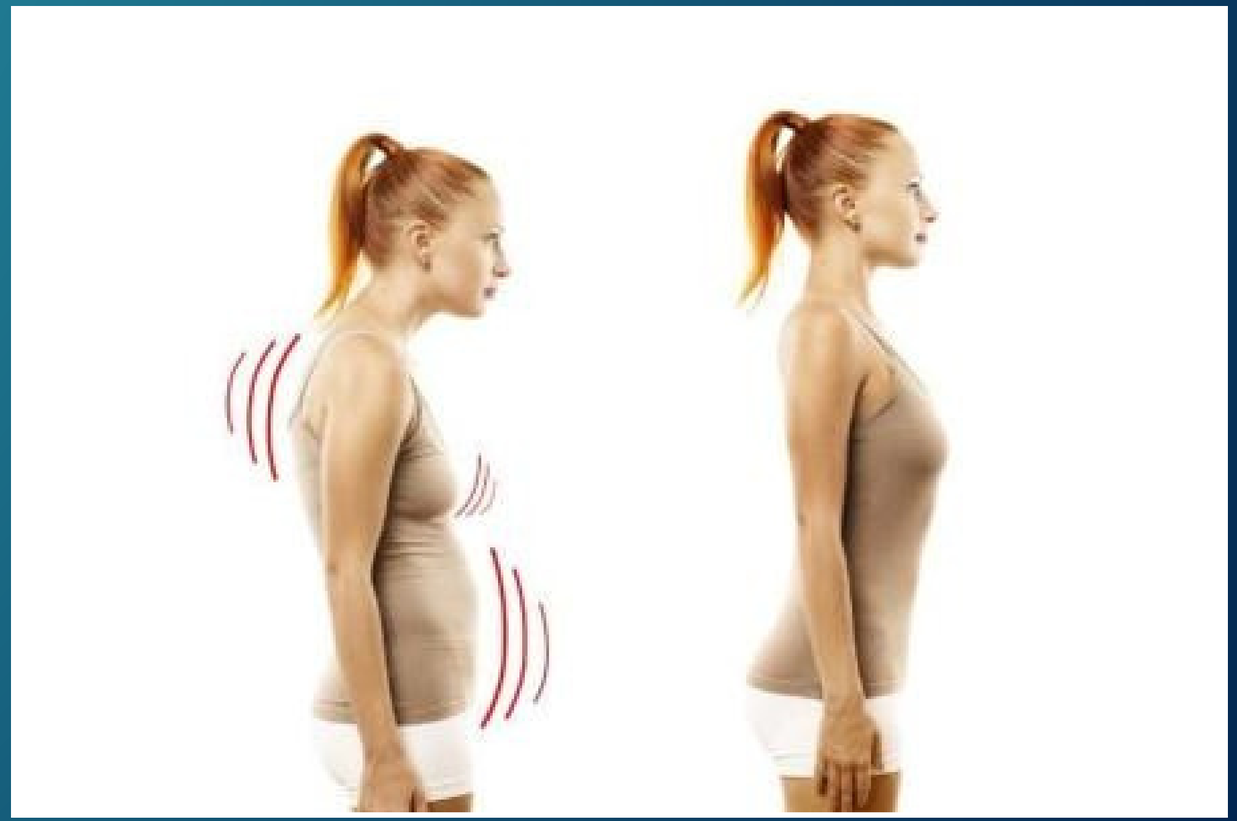
- COORDINACIÓN FONORESPIRATORIA
- RESONANCIA
- VOCALIZACIÓN
- ARTICULACIÓN
- VELOCIDAD
- VOLUMEN
- TONO

LA RESPIRACIÓN ADECUADA



LA POSTURA ADECUADA





CONSEJOS PARA SUGERIR A LOS DOCENTES EN CUALQUIER CONDICIÓN DE TRABAJO

- CALENTAMIENTO VOCAL
- NO CARRASPEAR
- DECIR R.....

Incorporar periodos de descanso vocal

TENER SIEMPRE AGUA PARA BEBER

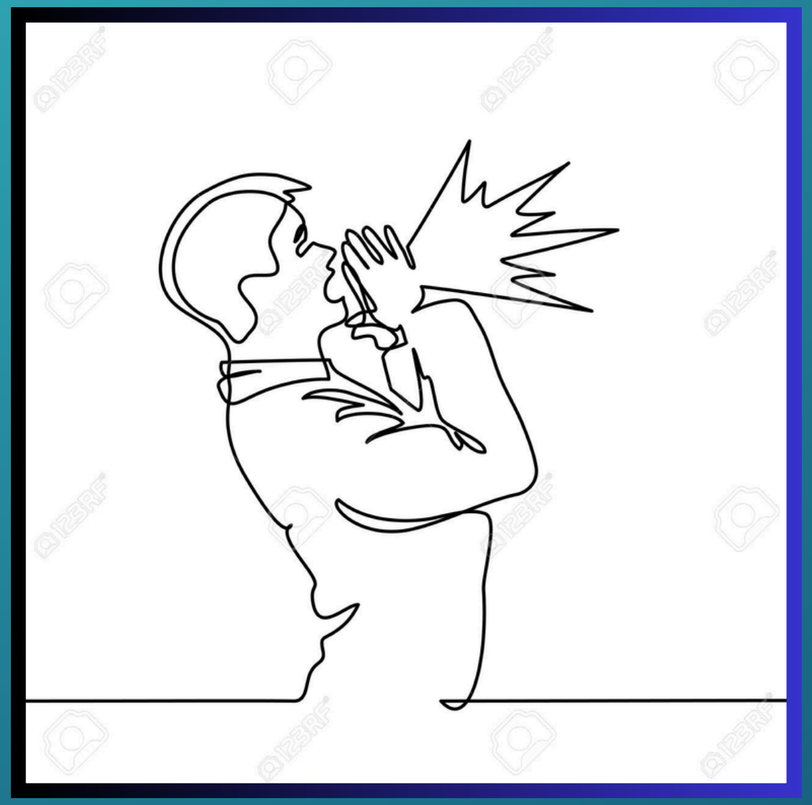


UTILIZAR VOLUMEN MODERADO

- VOCALIZACIÓN
- ARTICULACIÓN CLARA
- NO HABLAR RÁPIDO



NO competir con el ruido ambiente





NO gritar

Limitar consumo de alcohol, de mate y de café.





¡NO FUMAR!



ACONSEJAMOS

- Dosificar el tiempo de habla (intercalar periodos de descanso vocal);
- Hablar pausado y claro;
- Buscar espacios con poco ruido;
- Adoptar una rutina de actividad física;
- Respetar la alimentación adecuada;
- Favorecer el descanso.

Ante un cambio en la calidad vocal y si la Disfonía persiste más de 20 días

Hacer consulta con especialista



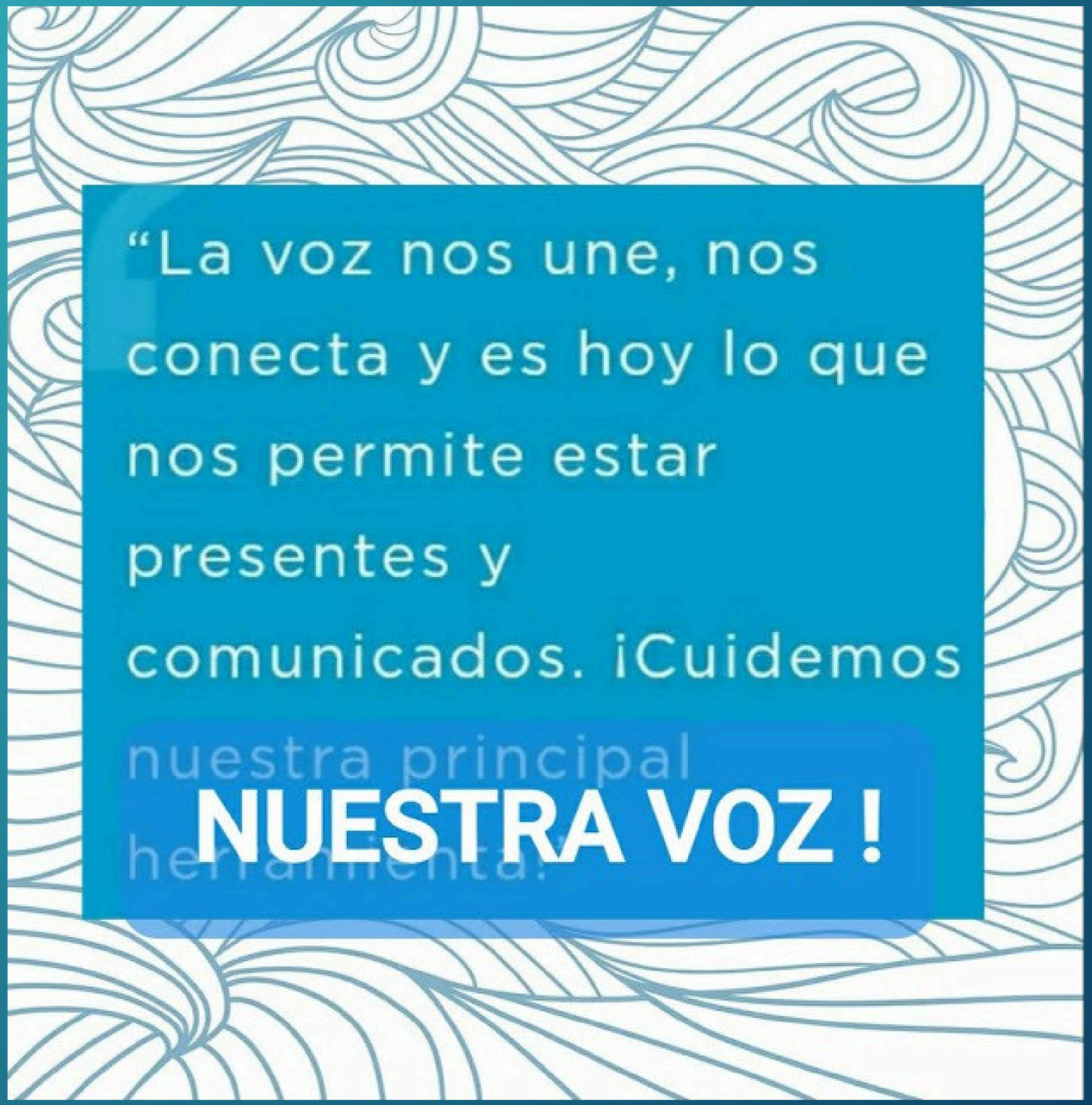




IMPORTANCIA DE LA VOZ EN EL DOCENTE

- El uso de la voz en la docencia no ha de ser espontáneo sino el resultado de un aprendizaje que le permita el uso de una técnica adecuada. La técnica de la voz hablada no es espontánea, se aprende.

- La educación vocal es un recorrido personal. El FONOAUDIÓLOGO es el encargado de guiar ese descubrimiento logrando que el profesional de la voz explore sus posibilidades vocales y conozca sus limitaciones.


“La voz nos une, nos conecta y es hoy lo que nos permite estar presentes y comunicados. ¡Cuidemos nuestra principal herramienta!
NUESTRA VOZ !

¡GRACIAS!

comisión jurisdiccional MIXTA de la Dirección General de Cultura y Educación





