

COMO CUIDAR LA VOZ

Los docentes tiene como herramienta vital de trabajo la voz, esa que genera poder trabajar, es también la responsable de las múltiples visitas al medico, los profesores se enferman con mucha frecuencia de la garganta, terminan afónicos, dolidos y en muchos casos hasta incapacitados para poder trabajar un tiempo o de por vida.

En este folleto te decimos como cuidar tu valiosa voz.



Aunque existen muchos factores que pueden provocar trastornos vocales, casi en el 80% de los casos está originado por un mal uso o sobre esfuerzo de las cuerdas vocales. Trabajar diariamente con la voz, sin periodos de descanso, así como gritar o elevar el volumen puede llegar a provocar desde la aparición de síntomas como irritación o dolor de garganta, hasta generar ronquera o la pérdida total de la voz.

También es habitual la aparición de problemas en la garganta ante tensiones musculares acumuladas por el estrés o si se tienen una mala técnica vocal, que es muy común entre docentes. Además, se deben tener en cuenta otros factores que pueden influir, como las condiciones ambientales del entorno laboral o las alergias estacionales.

Consejos para cuidar la voz:

- 1- No gritar de forma habitual, controlar el volumen de la voz y evitar hablar mucho tiempo en lugares ruidosos.
- 2- No fumar y evitar ambientes cargados de humo.
- 3- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas. El alcohol irrita la mucosa que reviste la garganta.
- 4- **Evitar ingerir bebidas muy frías** y beber mucha agua, ya que la pérdida de líquido seca la voz.
- 5- Incluir en la dieta alimentos que contengan vitaminas A, E y C.
- 6- Tratar las alergias, catarros y reducir el consumo de alimentos (chocolate, quesos fermentados, picante,...) y bebidas (café, té, alcohol,...) que puedan provocar que el ácido del estómago se desplace hacia el esófago y la garganta.
- 7- Intentar evitar ambientes con mala climatización o cambios bruscos de temperatura.
- 8- Si se van a realizar esfuerzos intensos y de larga duración, pueden utilizarse medicamentos homeopáticos de forma preventiva para ayudar a prevenir las cuerdas vocales.
- 9- Ante las primeras sensaciones de malestar, consulte a su médico o farmacéutico, el dolor de la garganta es síntoma suficiente para visitar a tu doctor.
- 10- Evitar forzar la voz cuando está



Ejercicios para cuidar tu voz:

Te recomendamos realizarlos diariamente antes de comenzar la jornada de trabajo:

Relajación:

- Girar la cabeza lentamente hacia la derecha e izquierda, hacia delante y hacia atrás y hacia los hombros alternativamente 10 veces.
- Girar los hombros en círculo de forma alternativa muy lentamente 10 veces. -Girar el tronco sobre la cintura en círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda 6 veces.
- Girar las caderas en círculo en ambos sentidos 10 veces.

Respiración:

- De pie o sentados inspirar aire por la nariz soltarlo por la boca poco a poco, intentando producir el sonido 'tsss' expulsando el aire lo más lentamente posible 2 o 3 veces seguidas.
- Tomar aire en 4 tiempos soltarlo en otros 4, realizando siempre una respiración costo diafragmática. Relajación y fortalecimiento bucal:
- Con la boca cerrada, sacar los labios un poco hacia fuera como si fuéramos a besar y subir y bajar la mandíbula en esa posición.
- Arrugar toda la cara como poniendo un gesto de asco o desprecio y estirla después como en gesto de asombro.
- Contraer los pómulos simulando una sonrisa soltarlos dejando toda la musculatura relajada.
- Sacar la lengua estirándola durante unos segundos y la volver a meterla en la boca.

Ejercicios vocales:

- Con los labios juntos, dejamos escapar el aire y los hacemos vibrar notando un Cosquilleo o vibración como imitando el sonido de un avión.
- Emitir sonido de "R" continua con la lengua vibrando con el paladar duro como imitando el sonido de un camión.
- Emitir el sonido nasal "M" o "N" durante unos segundos. -Emitir las vocales en forma áfona (sin sonido).



SEDE NARIÑO

COMITÉ COPASST 2021

PROGRAMA DE CAPACITACION
Y FOMENTO AL
AUTOCUIDADO EN LOS
RIESGOS, PELIGROS Y LA
SALUD DE LOS TRABAJADORES

CUIDADO Y MANEJO DE LA VOZ.

“El conjunto de acciones que tienen por fin la identificación, control o reducción de los factores de riesgo biológicos, del ambiente y del comportamiento, para evitar que la enfermedad aparezca, o se prolongue, ocasione daños mayores o genere secuelas inevitables “.

Tips que debes considerar en el aula:

- 1- Hablar de frente a los alumnos y disponerlos en círculo, mejora la distribución del sonido.
 - 2- Alternar la clase con la participación de los estudiantes para evitar el esfuerzo de la voz
 - 3- Tomar alumnos ayudantes.
 - 4- Ayudarse con el grabador para canciones.
 - 5- Dar importancia a los recursos no vocales para llamar la atención de los alumnos: instrumento musical, silbato, puntero luminoso, etc.)
 - 6- En ambiente ruidoso acercarse al alumno para hablar o llamar la atención.
 - 7- No usar la voz cuchicheada o susurro.
 - 8- Mantener un nivel de volumen bajo en equipos de audio.
 - 9- Proyectar la voz y hablar en un tono claro y óptimo.
 - 10- Evitar hablar muy agudo o muy grave.
 - 11- Se aconseja pre calentar la voz con ejercicios suaves al principio del día. (Lee los consejos arriba en este artículo)
 - 12- No utilizar la voz hasta agotarla cuando la note tensa o sienta disfonía, dolor de garganta o ardor de estómago, debe parar.
 - 13- Mantener la cabeza alineada con el eje vertical de la columna vertebral. (Buena postura)
 - 14- Alternar las posturas durante la clase: sentada, parada, con desplazamiento.
- Cuéntanos, aparte de estas generalidades que a más de uno le funcionan, ¿cómo cuidas tu voz?



Día Internacional de la Voz
Invita el programa de Fonoaudiología

Entre la población docente existe un alto porcentaje de profesores que utilizan mal la voz y realizan esfuerzos para ser escuchados.

El docente que hace mal uso o abuso de su órgano vocal, está obligado a realizar un esfuerzo muscular, una contracción forzada para obtener los sonidos con intensidad y amplificación exagerada.