

# CUIDADO DE LA VOZ

Las alteraciones o enfermedades relacionadas con la voz no solo suponen algo incómodo para un docente, sino que incluso pueden llegar a ser motivo de baja laboral para aquellas personas que las padecen. Es más, los profesores tienen 3 veces más posibilidades de desarrollar alguna patología orgánico-funcional en la voz en comparación con otras profesiones.

## ¿Cuáles son los problemas más comunes con la voz?



- Molestias en la garganta al hablar (tos, dolor, ardor, sequedad, cansancio, etc.)
- Fatiga vocal y voz ronca o áspera. Intervalos de pérdida de voz.
- Disfonía (pérdida parcial de la voz)
  - Esporádica o transitoria.
  - Crónica o irreversible, provocada por afecciones mal curadas.

- Afonía (pérdida total de la voz) Lesiones no cancerosas en las cuerdas vocales (nódulos, pólipos, quistes laríngeos, etc.)

## Reporta y acude a tus servicios de salud cuando...



1. Si te cansas cuando llevas un rato hablando



2. Si haces más esfuerzo del necesario al hablar



3. Si consideras el entorno inadecuado



4. Si tienes dificultades para hacerte oír



5. Si tu voz empeora a lo largo del día o de la semana



6. Si tienes molestias en la garganta

## ¿Qué factores contribuyen al deterioro del aparato fonador?

- Sobre esfuerzo y abuso de la voz: hablar en exceso, forzar la voz, carraspear constantemente, toser de manera forzada, etc.
- Uso inapropiado del tono y de la intensidad de la voz.
- Posición corporal y respiración inadecuadas para la emisión de la voz.
- Tensión muscular en las zonas de la cara, cuello y hombros.
- Infecciones de las vías respiratorias superiores.



## ¿Cómo puedes cuidar tu voz?



1. Aprende a usar tu voz



2. Respira correctamente



3. No grites



4. Descansa tu voz durante y después del trabajo



5. Bebe agua de vez en cuando durante la exposición



6. Si puedes, evita aire acondicionado y bebidas frías



7. Duerme lo suficiente todos los días



8. Evita los irritantes