



## USO PROFESIONAL DE LA VOZ

Prevención de nódulos en las cuerdas vocales en las actividades de formación y educación

Cuidar la voz es importante para nuestra salud e imprescindible cuando hacemos un uso profesional de la misma. La voz, elemento fundamental para la comunicación oral que requiere el desempeño de las **actividades de formación y educación**, puede alterarse por motivos asociados tanto a factores individuales como ambientales y organizativos.

El estado de salud, los hábitos tóxicos, determinados medicamentos o alimentos, el estrés y el uso prolongado o inadecuado de la voz, predisponen a que aparezcan alteraciones en nuestro aparato fonador: afonías, disfonías y otros trastornos, como la aparición de nódulos en las cuerdas vocales. Esta patología está incluida en el cuadro de enfermedades profesionales, y la podemos prevenir y curar en más de un 90% de los casos con reeducación vocal, la adopción de hábitos saludables y medidas preventivas.

El entorno y las condiciones de trabajo influyen también en el aparato fonador. Un entorno laboral óptimo, seguro y saludable minimiza el esfuerzo vocal. Cuida y considera los siguientes aspectos:

### Entorno óptimo

- **El aire que respiramos:** renovado, ventilado, sin contaminantes del interior o del exterior, sin polvo, vapores, humos y límites de los gases (monóxido/dióxido de carbono, ozono...) dentro de límites saludables. Sin corrientes.
  - **Humedad:** Alrededor del 50% (por encima del 40% y por debajo de 60%).
  - **Temperatura:** 21-25° C en otoño/invierno y 23-25° C en primavera/verano.
- **El entorno acústico:** superficies con materiales absorbentes (porosos, textiles...), que disminuyen la reverberación del sonido, el ruido de fondo y el que tengamos que multiplicar por más de 8 veces la potencia de nuestra voz.



## Las condiciones de trabajo



- **Silencio.** Debe entrenarse al alumnado o participantes en sesiones a escuchar en silencio y hablar por turnos, para que quienes imparten las sesiones no tengan que levantar la voz.
- **Organización de las actividades.** Alternar actividades de exposición vocal con otras actividades educativas que no requieran del uso de la voz para garantizar pausas.
- **Uso de materiales de soporte.** El uso de vídeos, clips, proyecciones, u otros recursos audiovisuales, ayuda a reducir el esfuerzo vocal durante las sesiones.
- **Uso de amplificadores de voz.** Si la sala es grande (auditorios, aulas, gimnasios...), es conveniente utilizar dispositivos que nos ayuden que amplifiquen la voz, como micrófonos, amplificadores, etc.
- **Postura adecuada.** Mantener un postura erguida y relajada facilita nuestra expresión oral y el funcionamiento de nuestro aparato fonador.

## Facilitar recursos a las personas

- **Orientar con pautas para gestionar el uso profesional de la voz.** Hablar suave y eficazmente, sin forzar ni elevar nuestro tono de voz. Utilizar dispositivos amplificadores de la voz para minimizar el esfuerzo vocal en espacios amplios. Facilitar un entorno saludable y acústicamente óptimo. Realizar pausas y aprovecharlas para hidratarse y reposar la voz.
- **Conocimientos sobre los riesgos en el uso inadecuado de la voz y las medidas preventivas para evitarlos.** El curso online "*Uso profesional de la voz*" ofrece contenidos que se presentan con multitud de ejemplos, vídeos e imágenes que facilitan la adquisición y comprensión de conceptos básicos, enfermedades con sus síntomas asociados, así como las medidas preventivas para evitarlas.
- **Entrenamiento y autocuidado de la voz.** Ejercicios dirigidos a trabajar la musculatura del aparato fonador, mejorar la dicción y prepararlo antes de iniciar la actividad laboral. El App "*Cuida tu voz*" guía a la persona en el desarrollo de ejercicios de corta duración de manera amena y didáctica.
- **Materiales de sensibilización**

### [Cuida tu voz - Mutua Universal](#)

De ti también depende

