

Errores comunes

- No hidratarse durante la sesión de habla.
- No realizar una buena higiene vocal.
- Usar un tono monótono sin modular.
- Abusar del café y tabaco.
- Excesivo consumo de alcohol y bebidas carbonatadas.
- Hablar seguido durante toda la jornada de trabajo; alternar el habla con espacios sin hablar.
- No usar amplificadores de voz en espacios abiertos o muy grandes.
- No descansar de hablar una vez acaba la sesión. El silencio es bueno para la voz.
- Carraspear de forma repetida e intensa para aclarar la garganta.
- Toser de forma brusca, se ha de intentar suavizar la tos respirando profundamente.
- No controlar la temperatura y humedad del aula. Es importante una humedad por encima del 50%.
- No mantener un estado físico adecuado.
- Gritar.

Prevención Trastornos de la voz



Está en tus manos mejorar tu salud
y bienestar

La voz, herramienta de trabajo

La voz es una de las principales herramientas en profesiones en las que la comunicación es la base del trabajo. Y, sin embargo, son pocos los que la cuidan y toman las medidas necesarias para que no sufra alteraciones que pueden llegar a ser graves.

El cuidado de la voz supone cuidar su salud y su trabajo, hay que concienciarse de la importancia de mantener su cuidado y prevención.

Alteraciones de la voz

- Ronquera, dolor, quemazón, sequedad, carraspera.
- Disfonías por mal uso y abuso, malos hábitos.
- Nódulos, pólipos vocales, quistes laríngeos, edema, cáncer.

Cuidados de la voz

Respiración correcta: inspirar por la nariz, haciendo bajar el diafragma provocando una distensión abdominal, hacer una pequeña pausa y expirar por la boca, suavemente.

- **Relajación muscular:** Durante la respiración no hay que contraer la musculatura del cuello. Hay que eliminar las tensiones musculares, realizando ejercicios de relajación:
 - 1) Zona del cuello: Movimientos suaves de la cabeza a izquierda y derecha inclinando la cabeza hacia adelante.
 - 2) Zona Clavícula: Levantar los hombros hacia arriba con los brazos caídos y mantener esta posición unos segundos y déjelos caer, repetir varias veces con inspiraciones profundas.
- Realizar ejercicios de mantenimiento, preparación y calentamiento de la voz. Puede usar el App "Cuida tu voz".



Buenos hábitos

1. Beber agua en abundancia que no esté ni fría ni caliente.
2. Reducir alcohol, café y tabaco.
3. Comidas poco condimentadas, ligeras y saludables. Verduras, hortalizas, pescado, carne blanca, cereales y harinas integrales, fruta. No abusar de fritos ni adobados.
4. Aprender a usar correctamente la voz y evitar el abuso vocal. No gritar.
5. Control del grado de humedad y temperatura de los lugares de trabajo.
6. Utilizar técnicas de relajación muscular y del estrés.
7. Aprender a realizar la respiración abdominal
8. Dormir un mínimo de 6 a 8 h.
9. Realizar controles de audición. Una pérdida de audición provoca que se aumente el tono de voz de forma involuntaria.
10. Consultar ante cualquier alteración de la voz con el otorrinolaringólogo.

