

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ



Ocho de cada diez casos de disfonía vocal se deben al mal uso o abuso de la voz. Profesorado y oradores son los profesionales con más riesgo de sufrir problemas vocales al ser la voz su instrumento de trabajo y por ello ser utilizada durante más tiempo y con mayor intensidad.



¿Cómo cuidar mi voz?



Asumir una postura corporal erguida.



Aliméntarse y dormir adecuadamente.



Ingerir al menos dos litros de agua diariamente. Se recomienda ingerir sorbos de agua cada media hora y a temperatura ambiente durante las clases.



Si necesita llamarle la atención a alguien use sonidos no vocales, tales como aplaudir, sonar campanas, chiflar, etc. Espere que los alumnos hagan silencio para empezar a hablar.



La respiración debe ser costo-diafragmática abdominal. Hablar con una intensidad de voz baja o media, usando un tono de voz medio (ni muy agudo, ni muy grave). Evitar hablar alto, por encima de sus posibilidades.



Acérquese más hacia la persona con quien está hablando.



Mire cara a cara hacia la persona con quien está hablando.



Evitar el tabaco y agentes deshidratantes como el alcohol o la cafeína.



Evitar usar la voz durante demasiado tiempo y/o a gran volumen.



Humidificar el ambiente.



Evitar las especias picantes y el alcohol en la dieta.



De ser posible, use amplificadores en áreas que así lo requieran.



Evitar aclarar la garganta y toser con fuerza o sonido ya que causan traumatismos a sus pliegues vocales.

Informar al Médico Ocupacional en los siguientes casos:

Correo: medico.ocupacional@senati.edu.pe
medico.ocupacional2@senati.edu.pe

- “Nudo en la garganta”
- Ronquera.
- Variaciones en la intensidad de la voz.

- Episodios de afonía o ausencia de voz.
- Dolor de garganta al hablar.



La mayoría de las patologías de la voz parecen ser el resultado de un uso aberrante de la voz, en particular una técnica vocal deficiente (forzar la voz, hidratación inadecuada, no descansar cuando es necesario), cuidado e higiene bucal deficientes, infecciones laríngeas repetidas y aclaramiento excesivo de la garganta.