



CUIDADO DE LA VOZ Y CARGA VOCAL

El cuidado de la voz es fundamental para prevenir lesiones y trastornos vocales. Entre los problemas más comunes se encuentran la disfonía, la fatiga vocal y los nódulos en las cuerdas vocales. Estos problemas pueden causar desde molestias leves hasta incapacidad temporal para desempeñar el trabajo docente.

FACTORES DE RIESGO

Varios factores pueden contribuir a la aparición de problemas vocales en el personal docente:



Uso prolongado de la voz:

Hablar durante largos periodos sin descanso adecuado.



Ambientes ruidosos:

Forzar la voz para ser escuchado en aulas ruidosas.



Condiciones de salud:

Alergias, infecciones respiratorias y reflujo gastroesofágico pueden afectar la calidad vocal.



Técnica vocal inadecuada:

Uso incorrecto de la voz, como hablar con una voz muy aguda o muy grave.

ESTRATEGIAS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ

Implementar estrategias de cuidado vocal puede ayudar a prevenir problemas y mantener la salud de la voz:



Hidratación adecuada: Beber agua frecuentemente para mantener las cuerdas vocales lubricadas.



Técnica vocal: Recibir entrenamiento en técnicas vocales adecuadas puede ayudar a reducir la tensión en las cuerdas vocales.



Descansos vocales: Planificar descansos regulares durante el día para evitar la fatiga vocal.



Ambiente saludable: Mantener un ambiente de trabajo con buena acústica y control de ruido.



Salud general: Mantener una buena salud general, evitando factores que puedan irritar las cuerdas vocales.

GESTIÓN DE LA CARGA VOCAL

La gestión adecuada de la carga vocal es crucial para prevenir el desgaste vocal:



Alternar tareas:

Integrar actividades que no requieran el uso intensivo de la voz, como trabajo escrito o en grupos pequeños.



Uso de amplificación:

Utilizar micrófonos y sistemas de amplificación para reducir la necesidad de elevar la voz.



Planificación de la jornada:

Distribuir las actividades que requieren mayor uso de la voz de manera equilibrada a lo largo del día.



RECUERDA

El cuidado de la voz y la gestión de la carga vocal son aspectos esenciales para la salud y el desempeño del personal. Adoptar prácticas saludables y preventivas puede contribuir significativamente a reducir el riesgo de trastornos vocales y mejorar la calidad de vida laboral. Para mayor información comunícate al correo: medico.ocupacional@senati.edu.pe

FUENTE: Médico Ocupacional SENATI