

CUIDADOS DE LA VOZ PARA DOCENTES

Estas herramientas le permitirán afrontar las exigencias del aula.

- **Escribir con tiza húmeda**
- **Borrar con trapo húmedo.**
- **No utilizar sólo la voz para llamar la atención, aplaudir , por ejemplo.**
- **Evitar hablar compitiendo con el ruido.**
- **Caminar hasta el alumno al que le desea hablar.**
- **Evitar consumir alimentos y bebidas irritantes.**
- **Dosificar el habla en ambientes ruidosos, secos o con poca ventilación.**
- **Evitar el uso excesivo del teléfono.**
- **No es conveniente hablar rápido o nervioso, sin respirar lo suficiente entre las frases.**

RECUERDE:

- ❖ **Un sologrito puede dañar tus cuerdas vocales.**
- ❖ **Fumar o respirar humo de cigarrillo. Causa daños en la laringe.**
- ❖ **Consulte anualmente con un médico laringólogo o ante una alteración en su voz de varios días.**

El uso de la voz en la docencia no debe ser espontáneo, sino el producto de una técnica aprendida. El entrenamiento vocal te da mayor volumen, expresividad, y desarrolla la capacidad de percibir tu propia voz.



Día Mundial
de la **VOZ**
1 6 d e A b r i l

dmv@sav.org.ar
www.sav.org.ar



ALGUNOS CONSEJOS PARA CUIDAR LA VOZ

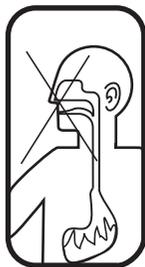
El fumar es la causa de muchas enfermedades en las cuerdas vocales incluido el cáncer de laringe: Por favor **NO FUME**



La disfonía o alguna alteración al respirar o al tragar pueden ser señales de desórdenes en el tracto vocal. Si algunos de estos síntomas persisten por más de 15 días, consultar al médico Laringólogo.



La frecuente sensación de quemadura detrás del esternón, la acidez o el sabor agrio en la boca, el mal aliento, pueden estar indicando problemas digestivos (ej. Reflujo gastro-esofágico), que pueden producir problemas en la Voz. Si se experimentan éstos síntomas, hay que evitar las comidas copiosas, con grasas, fritas, el café, el alcohol y evitar también acostarse inmediatamente después de comer. Además es conveniente levantar las patas de la cabecera de la cama aproximadamente 15 cm. Si los síntomas persisten por más de 2 semanas consultar al médico.



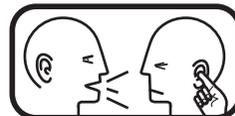
Las personas que padecen de severa obstrucción nasal y respiran con boca abierta están muy predispuestas a padecer disfonía. Se debe permeabilizar sus fosas nasales para respirar mejor.



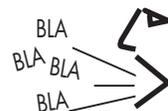
Las personas que hablan o enseñan en condiciones acústicas adversas (ambientes cerrados, ruidosos, al aire libre, piletas de natación, colonia de vacaciones, etc.) deben realizar la consulta con el laringólogo, entrenamiento vocal y utilizar micrófono.



Si en su entorno se quejan de que usted habla muy fuerte o si necesita que le repitan lo que le dicen hágase controlar la audición con el médico O.R.L.



Si usted habla muy rápido, evítelo y tómese tiempo para respirar entre las frases.



Tome abundante agua antes, durante y después de usar la voz.



Trabajar con la voz, hablar mucho por teléfono, hablar o cantar mucho o con voz muy fuerte puede llevar a una fatiga y posterior desorden de la voz. Es conveniente considerar el entrenamiento vocal, ya que la resistencia vocal requiere de entrenamiento especial, al igual que lo hace un atleta.



Para lograr una Voz clara y eficiente se aconseja dormir las horas que su cuerpo lo requiera y una hidratación adecuada.



Algunos medicamentos como por Ej. los antihistamínicos, que se toman para combatir los resfríos o alergias, producen deshidratación de las cuerdas vocales, es conveniente consultar con el médico y no auto-meducarse. Si necesita tomarlos, beba mucha agua y trate de mantener el ambiente humidificado.



La cafeína y el alcohol provocan deshidratación de las cuerdas vocales. Se recomienda el consumo moderado de estas sustancias y tener en cuenta que por cada taza de café que se tome es aconsejable beber un vaso de agua.



"Aclarar la garganta" y toser frecuentemente puede dañar los tejidos de las cuerdas vocales. Es conveniente tomar sorbitos de agua, y chupar un caramelo para aliviar o calmar esa molestia. Si esto dura más de 2 semanas, consultar al médico Laringólogo.



El stress (proceso psicofísico) puede llevar a una forzada producción de la voz y esto puede provocar daños en el tracto vocal. Las técnicas de relajación, el Yoga etc, pueden ayudar a mejorar la Voz.



Si desea cantar es aconsejable primero consultar con el laringólogo para evaluar el estado de salud de sus cuerdas vocales y considerar el entrenamiento vocal para evitar problemas en la Voz.

