

CUIDADOS DE VOZ

FACTORES DE RIESGO

La voz es el instrumento fundamental de trabajo para numerosas profesiones, tales como profesores, comerciales, personal de atención telefónica, etc. La enfermedad profesional de nódulos de cuerdas vocales tiene como agentes el uso continuado de la voz en las profesiones mencionadas.

La prevención de esta lesión de laringe abarca distintas medidas: la disponibilidad de hidratación, el control del ruido ambiental, mejoras en la acústica del lugar de trabajo donde se haga uso de la voz, y **la técnica vocal adecuada**.

Sobre esta última medida, a continuación, te presentamos las prácticas que puedes incorporar a tu día a día para evitar el sobreesfuerzo vocal.

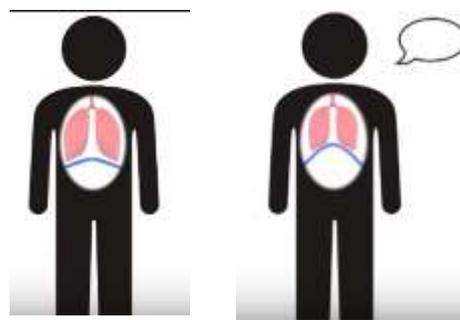
TÉCNICA VOCAL RECOMENDADA

La técnica de voz determina nuestro timbre final y por lo tanto, la manera de comunicarnos. Una adecuada técnica vocal permitirá relajar la laringe y los músculos compensatorios que bloquean esta estructura.

Los siguientes ejercicios te ayudarán a evitar afonías:

RESPIRACIÓN

La voz se produce por el paso del aire espirado a través de la glotis. Mantener un adecuado tono muscular en el diafragma te permitirá no dañar la laringe durante el habla.



Inspiración (silencio)
Diafragma bajo

Espiración (habla)
Diafragma alto

- ✓ Durante la inspiración, dirige el aire a los costados, colocando las manos en las costillas a modo de cincha.

FONACIÓN

- ✚ Evita elevar la voz en ambientes ruidosos.
- ✚ Relaja la laringe y el cuello aplicándote un masaje, con trazos en las siguientes direcciones:

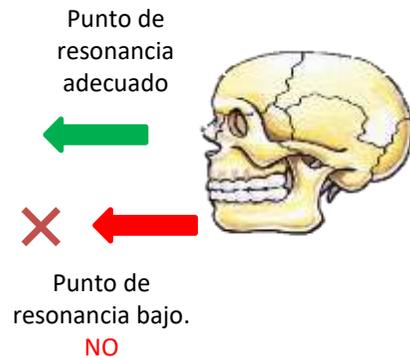
- Desde la laringe, hacia arriba y atrás.
- Empujes con la lengua, en la base de la boca.
- Masaje de la musculatura anterior hacia las clavículas (efecto bufanda).
- ✚ Mantén una alimentación ligera, sin ingerir alimentos picantes. La acidez del tracto digestivo puede provocar alteraciones en la laringe que empeoren tu voz.
- ✚ Utiliza los siguientes sonidos para preparar tu voz
 - **Mmmmmm(sonido nasal)**
 - **Ssssss**
 - **Fffffff (fricativos)**
 - **Rrrrrr (vibración lingual)**
 - **Brrrrr(vibración labial)**

Y después los sonidos vocálicos, según el cuadro que se presenta a continuación:

VOCALES EN CASTELLANO			
	Anterior	Central	Posterior
Alta	i		u
Media	e		o
Baja		a	

RESONANCIA

Utilizar los resonadores (estructuras por encima de la laringe, tales como paladar, mandíbulas, huesos craneales) ayudará a elevar el volumen de tu voz sin dañar la laringe. Los sonidos consonánticos te ayudarán a colocar el punto de resonancia adecuado para la sala en la que hablas:



EJERCICIOS ADICIONALES

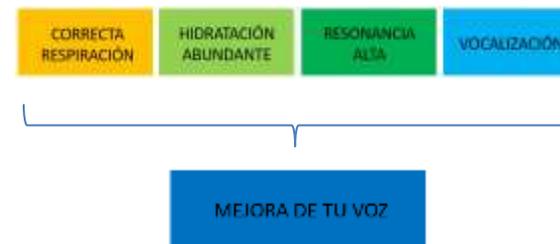
- ❖ Frente a un espejo, eleva el paladar iniciando un bostezo (oratoria).
- ❖ Practica ritmos inspiratorios y espiratorios en tiempos de 4 a 12 segundos.
- ❖ Con una pajita y una botella de 50 cl, sopla efectuando pequeñas burbujas aisladas (control del empuje diafragmático); muy indicado para la mejora de la fatiga de voz.

CARACTERÍSTICAS DEL TIMBRE

Anota en el siguiente listado las características de tu timbre, teniendo en cuenta los inicios de frase, el cuerpo medio de la frase y las terminaciones (filaturas):

- ✓ Tono _____
- ✓ Volumen _____
- ✓ Velocidad _____
- ✓ Aire en la voz(ronca) _____
- ✓ Nasalidad _____
- ✓ Vocalización _____
- ✓ Resonancia _____

RECUERDA



© FREMAP
Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

CUIDADO DE VOZ

PREVENCIÓN DE DISFONÍAS EN
EL USO PROFESIONAL DE LA VOZ

TÉCNICA VOCAL



Dirección General de Función Pública
SERVICIO DE PREVENCIÓN



FREMAP

Mieta Colaborador con la
Seguridad Social nº 61



PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2021