

## EJERCICIOS PARA CUIDAR LA VOZ

> Antes de acostarse y al levantarse, es recomendable abrir la boca lo máximo posible y mantenerla así durante unos 15 segundos; lo cual permitirá obtener una mayor vocalización y elongación de los músculos bucales.

> Realice lectura silábica: consiste en leer separando las sílabas y abriendo la boca en forma exagerada, a fin de controlar la respiración durante la pronunciación de cualquier oración y/o palabra.

> Realice ejercicios aeróbicos como la natación, caminatas, bicicleta y aerobio pues pueden contribuir a mejorar la respiración.

> Abra la boca al máximo de apertura, y pronuncie las vocales una por vez. Esto contribuye a mejorar la entonación.

> Pronuncie una vocal suavemente y llegue al límite aumentando el tono de la voz progresivamente.

> En una posición cómoda, de pie, inspire por la nariz en cuatro tiempos, retenga el aire en dos y expulse por la boca en seis; repita este ejercicio tres o más veces en el día. Puede agregar la repetición de las sílabas mi-ma-ma-me-mi-ma, al expulsar el aire.



**LOS TRASTORNOS DE LA VOZ  
PUEDEN PREVENIRSE.**

Provincia  
ART

Centro de Atención al Cliente

**0800-333-1278**

Lunes a Viernes de 9 a 18.

Coordinación de Emergencias Médicas

**0800-333-1333**

Durante las 24 horas, los 365 días del año.

[www.provinciart.com.ar](http://www.provinciart.com.ar)

Grupo  
Provincia



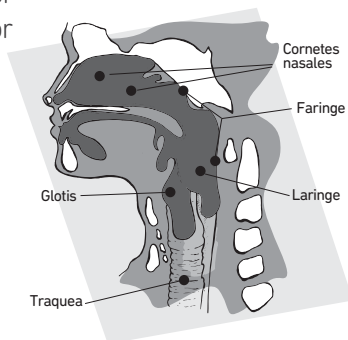
## LA VOZ

Medidas a tener en cuenta  
para su cuidado.

A continuación encontrará información sobre la voz, recomendaciones para su cuidado y técnicas para cuidar su calidad.

Provincia  
ART

Es un sonido producido por la laringe y amplificado por las estructuras de resonancia, que nos permite la comunicación oral. En algunas profesiones se la utiliza como una herramienta de trabajo (locutores, docentes, telemarketing, call center, cantantes, oradores, etc.) que en caso de estar afectada disminuye su desempeño laboral. Por ello se la debe cuidar mediante la prevención de alteraciones vocales, a partir de un buen conocimiento de la utilización adecuada de la voz, usando una buena técnica fonatoria y capacitaciones periódicas en el aprovechamiento de sus capacidades vocales.



## ALERTAS PARA TENER EN CUENTA:

- > Mi voz no es como antes.
- > Al hablar me quedo sin aire.
- > Tengo la voz más grave.
- > Me levanto por la mañana sin voz.
- > Mi voz suena soplada.
- > Presento una disfonía desde hace varios días.
- > Siento cansancio o fatiga vocal.
- > Aparición y desaparición de la voz durante el día.
- > Dolor, irritación, garganta reseca.

## CAUSAS QUE PUEDEN PROVOCAR UNA DISFONÍA EN EL USO DIARIO DE LA VOZ:

- > Realizar esfuerzos para ser escuchado.
- > No dominar las variaciones de intensidad.
- > Tener articulación defectuosa.
- > No saber aprovechar al máximo la capacidad vocal.
- > Desconocimiento de técnicas fonatorias.
- > Trabajar en lugares con mala acústica.

## ALTERACIONES MÁS FRECUENTES

Las disfonías pueden ser leves, moderadas o severas.

### SIN ALTERACIÓN DE LA GLOTIS

Son las más comunes entre 65 a 75% de los casos, relacionadas al abuso y al mal uso vocal.

### CON ALTERACIÓN DE LA GLOTIS

Como los nódulos, pólipos, edemas de Reincke y quiste tracomal.

## GUÍA PARA CUIDAR LA VOZ

- > Controlar los gritos, procurar no hablar fuerte pero tampoco susurrar, utilizar una intensidad moderada, no exceder el límite de exigencia.
- > Evitar hablar demasiado rápido, usar una velocidad media, preferentemente lenta.
- > Eliminar el carraspeo, el choque fuerte y repetido de las cuerdas vocales da lugar a su inflamación.
- > No forzar la voz en situaciones de mucho ruido ambiente.
- > Evitar reír a carcajadas.
- > No respirar por la boca, favorece la entrada de aire frío.
- > Tomar agua con frecuencia, ayudará a mantener las cuerdas vocales hidratadas.
- > No fumar, el tabaco reseca la mucosa de la laringe.
- > Evitar tomar mate, café y té, ya que las xantinas deshidratan las cuerdas vocales.
- > Evitar las cenas copiosas y las comidas picantes, favorecen el reflujo gastroesofágico.
- > Tener en cuenta que las bebidas alcohólicas pueden deshidratar las cuerdas vocales.
- > El aire acondicionado y la calefacción muy alta resecan mucho el ambiente y la mucosa de la garganta.
- > Dormir de siete a ocho horas, el descanso nocturno mejorará su salud y favorecerá el reposo vocal.
- > Encontrar momentos para la relajación sobre todo de los hombros, cuello, laringe y cara.
- > Evitar áreas polvorientas y con humo, (por ej. en aulas evitar el polvo de tiza, humidificando la limpieza del pizarrón).

> No utilizar descongestivos o fármacos no prescritos por el médico.

Algunos medicamentos pueden producir deshidratación en las cuerdas vocales.

- > Respetar los tiempos de descanso de la voz, no ejerciendo actividades que fuercen su uso.
- > Ante estados gripales, cuadros de laringitis, catarro estacional, tos, alergias, disminuir al máximo el uso de la voz.

## RECOMENDACIONES DE IMPORTANCIA

- > Capacitación a través de técnicas de educación o reeducación en el uso muscular adecuado de todas las estructuras que intervienen en la producción de la voz.
- > Mantener una buena higiene vocal, con procedimientos dirigidos a permitir el autocuidado de la voz.
- > Realizar un control anual de las cuerdas vocales mediante el examen periódico, en el cual se realiza una exploración del estado de la laringe.
- > Limitar la cantidad de tiempo de habla, implica hablar lo justo y necesario, sobre todo si siente que la voz se cansa con facilidad.
- > Al utilizarla en forma continua, se debe realizar entrenamiento con fonoaudiólogo especializado en voz.
- > Utilizar la regla 60/10: tras 60 minutos hablando, 10 minutos de silencio.
- > Mantenga una postura corporal correcta: espalda, hombros y caderas bien alineados son fundamentales para amplificar la voz y no forzar la garganta.
- > Es de buena práctica saber cómo funciona el aparato fonador para utilizarlo correctamente.
- > Planificar espacios de silencio dentro y fuera de la jornada laboral.



Ante el menor síntoma de cambio de la calidad vocal, se debe consultar inmediatamente al especialista otorrinolaringólogo o fonoaudiólogo.