



Cuidado de la voz

Hábitos de vida saludables

¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran, necesariamente, unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico, **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.**

En prevención de riesgos laborales se entiende el concepto de **Salud** en el sentido dado al mismo por la Organización Mundial de la Salud (OMS): **“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de afecciones o enfermedades”**.



Este amplio concepto de salud engloba aspectos diversos referentes a hábitos saludables entendidos desde varios puntos de vista tales como **la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de la espalda, el tabaquismo o los riesgos derivados del uso del vehículo** que revierten en muchos casos en el ámbito laboral.

Conceptos básicos

La **voz** es el **sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales** al acercarse entre si como consecuencia del paso del **aire a través de la laringe**.

Al abrirse la laringe se respira y al cerrarse se produce **la fonación**.

La laringe es el órgano más importante de la voz y se encuentra localizada en la parte central del cuello, formada básicamente por músculos y cartílagos.

La voz tiene cualidades como la **intensidad, el tono y el timbre**.

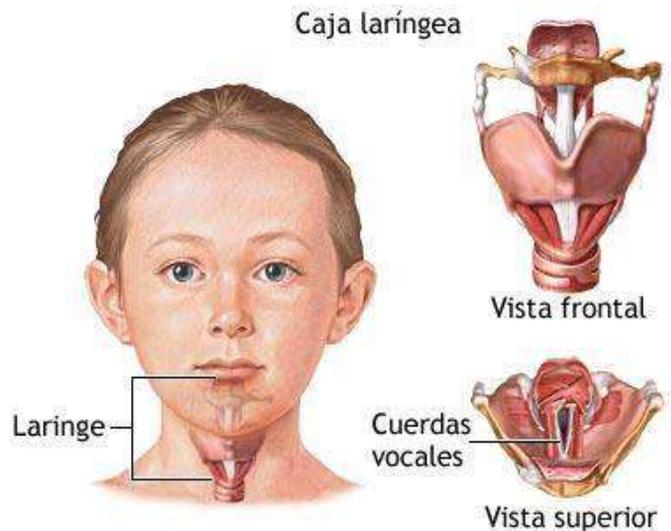
La **intensidad hace referencia al volumen**, la **tonalidad está relacionada con la gravedad o agudeza** y si el **timbre afecta a los tonos agregados a la voz** y son característicos de cada persona de acuerdo con su fisonomía.

En **física** para que exista **sonido** se requieren **tres elementos**:

- › Un cuerpo que **vibre**
- › Un medio **elástico** vibre
- › Una **caja de resonancia** que amplifique esas vibraciones, permitiendo que sean percibidas por el **oído**

La voz humana cumple con las **tres condiciones** señaladas:

- › El **cuerpo elástico que vibra** son las **cuerdas vocales**
- › El **medio elástico** es el **aire**
- › La **caja de resonancia** está formada por parte de la **laringe y faringe**, por la **boca** y por la **cavidad nasal**



Señales de alerta

Cuando aparecen **desórdenes en la voz** se manifiestan algunos cambios durante el acto de hablar como:

- › **Falta de eficacia** en el acto vocal
- › **Fatiga fonatoria** (cansancio al hablar o después)
- › **Dolor y tensión en cuello** y parte alta de la **espalda**
- › **Opresión respiratoria** (falta de aire)
- › **Carraspeo frecuente**
- › Sensación de **cuerpo extraño en la garganta**
- › **Disfonía**

La disfonía, también conocida como “**ronquera**”, consiste en un **trastorno de las cuerdas vocales** que provoca una emisión de **voz de mala calidad** y cuyo origen reside en que las cuerdas no pueden juntarse adecuadamente.

Si una disfonía se prolonga por **más de 15 días**, puede ser una señal de **alerta para el paciente**.



Medidas de higiene vocal

Procedimientos o precauciones dirigidos a permitir el **autocuidado de la voz**, especialmente en aquellas personas que hacen un uso profesional de la misma, dirigidos a **evitar la irritación y desgaste inútil** de las cuerdas vocales.

Medidas de higiene vocal: Precauciones

- › Realice **reposo vocal** después de una jornada de uso intensivo de su voz
- › **Limite la cantidad de tiempo que habla:** no más de 4 horas seguidas
- › Procure **no hablar** mucho **durante la realización de un ejercicio físico**
- › Mantenga una **postura corporal adecuada** mientras hace uso de su VOZ
- › **No fuerce la voz** en situaciones de gran ruido ambiental
- › **Cuide los cuadros catarrales** y el reflujo **gastroesofágico**
- › **Evite los ruidos onomatopéyicos**
- › **Evite toser y carraspear**
- › **Evite las comidas picantes**
- › Haga **ejercicio con regularidad**
- › Realice una **dieta equilibrada**



- › **No tome caramelos de menta** si padece irritación de garganta, ronquera o picores. En su lugar, potencie el **consumo de cítricos, regaliz o miel natural y limón**
- › Utilice **pañuelos cuando salga de ambientes caldeados**
- › Mantenga la **cabeza y los pies secos**

Medidas de higiene vocal: Precauciones

- › **No ponga en tensión** la parte alta de su tórax
- › **No apriete los dientes** ni tense la mandíbula o la lengua
- › **No fume**
- › Mantenga un **ritmo regular y estable de sueño**
- › **Evite ambientes muy secos** (use humidificadores)
- › Tome al menos **2 litros de agua** natural al día
- › **Evite hablar** demasiado **rápido y fuerte**
- › **Evite reír** a **carcajadas**
- › **Evite el alcohol y el café** ya que deshidratan las cuerdas vocales
- › **Evite áreas polvorientas** y con mucho humo
- › **No se automedique**
- › **Use protección** si debe manipular o estar expuesto a productos químicos
- › **Acuda al otorrino** cuando haya una **disfonía de más de 15 días** de evolución





Cuidado de la voz

Hábitos de vida saludable

