

¿Es la voz tu herramienta de trabajo?

¿Trabajas en una profesión cuya finalidad es la **comunicación** con los demás?

¿Eres docente, cantante, conferenciante, locutor/a de radio o televisión, operador/a de telefonía, intérprete, personal de ventas, abogado/a, trabajador social, guía turístico?

¿Alguna vez has tenido algún problema con tu voz?

DISFONÍA

Alteración de la voz que dificulta la comunicación. Se caracteriza por:

- > Dificultad por mantener la voz
- > Realizar **esfuerzo** al emitir sonidos
 - > Variación de la **frecuencia**
 - > Falta de **volumen**
 - > **Agotamiento** al hablar
- > Suele afectar a las **cuerdas vocales**

AFONÍA

Pérdida total de voz que causa incapacidad para hablar. Las causas pueden ser de origen diverso:

- > Enfermedades del **aparato respiratorio** (laringitis, amigdalitis o faringitis)
- > **Lesión del nervio laríngeo** recurrente
 - > **Causas nerviosas**
 - > **Malos hábitos** (hablar muy alto o gritando, ingerir productos tóxicos o irritantes como tabaco, alcohol, tomar alimentos o bebidas muy frías).

<p>1</p>  <p>Actuar ante los síntomas que nos avisan como las disfonías, dolor de garganta, tos, etc. Consultar al médico si los síntomas duran más de 10 días.</p>	<p>2</p>  <p>Al inspirar para emitir los sonidos no tensionar la garganta, ni cuello, ni hombros, ni tórax Mantener una buena higiene postural. Realizar ejercicios de relajación y estiramientos.</p>	<p>3</p>  <p>Evitar los "malos hábitos" del abuso vocal del tipo nervioso, como carraspear o hablar hasta quedarse sin aire. Bostezar para relajar la garganta, beber agua...</p>	<p>4</p>  <p>Evitar hablar en entornos ruidosos, contaminados o en exteriores Disminuir el ruido ambiental, acercarse para hablar, utilizar técnicas de proyección vocal, hidratarse bien.</p>
<p>5</p>  <p>No generar frases largas Hablar con la lentitud necesaria. Hacer pausas</p>	<p>6</p>  <p>Evitar comidas fuertes, picantes, con excesos de sal y difíciles de digerir. Seguir una alimentación saludable.</p>	<p>7</p>  <p>No gritar ni chillar. Utilizar palmadas, silbatos, micrófonos.</p>	<p>8</p>  <p>No hablar o cantar más allá de la escala en que nos encontremos cómodos. Controlar el tono e intensidad de nuestra voz.</p>
<p>9</p>  <p>No hablar si no es imprescindible mientras realicemos ejercicio físico o al manipular pesos. Hablar cuando nuestra respiración esté normalizada.</p>	<p>10</p>  <p>Controlar los niveles de estrés. Tener una actitud positiva y relajada ante las adversidades y el estrés. Procurar un estilo de vida saludable.</p>	<p>11</p>  <p>No apretar los dientes ni tensar mandíbula, ni la lengua. Mantener separados los dientes superiores e inferiores.</p>	<p>12</p>  <p>No utilicemos la voz si la notamos tensionada Dedicar tiempo al reposo de la voz, ella también se fatiga.</p>

