



## CUIDA TU VOZ

**YOLANDA GALLEGO FERNÁNDEZ**  
ygallego@mc-mutual.com  
**MC MUTUAL**

**TU SALUD,  
TU MEJOR  
RECOMPENSA**

**“TU SALUD, TU MEJOR RECOMPENSA”. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR TU SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL Y TAMBIÉN APLICABLES A TU VIDA COTIDIANA. ¡ESPERAMOS QUE TE SEAN DE UTILIDAD!**

La voz es uno de los principales medios que tiene el ser humano para comunicarse y, para algunos profesionales como profesores, teleoperadores, personal de atención al público, locutores, cantantes, etc., se convierte en su principal herramienta de trabajo.

Como tal, es importante cuidarla para evitar trastornos de la voz o disfonías que nos afecten, no solo durante el desarrollo del trabajo, sino en nuestra vida cotidiana.

Además de las medidas organizativas que pueden llevarse a cabo, el uso que hagamos a nivel individual de la voz va a condicionar que tengamos mayor o menor riesgo de padecer disfonías. Aunque algunos profesionales, como los cantantes, son conscientes de este hecho y trabajan en gran medida las técnicas para prevenir posibles problemas, para otros es “una asignatura pendiente” aprender a utilizar los recursos vocales.

ALGUNAS DE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS QUE PUEDE APLICAR LA EMPRESA SON LAS RELACIONADAS CON LAS CARACTERÍSTICAS ACÚSTICAS DE LAS ZONAS DE TRABAJO (CONTROL DEL RUIDO AMBIENTAL, COMPARTIMENTACIÓN, USO DE MATERIALES FONOABSORBENTES, ETC.), EL MANTENIMIENTO DE UNAS CONDICIONES DE TEMPERATURA Y HUMEDAD ADECUADAS, LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE TRABAJO, ASÍ COMO LA INFORMACIÓN Y FORMACIÓN DE LOS TRABAJADORES, ENTRE OTRAS.



**CONOZCAMOS...**

Ergonomía y Psicosociología Aplicada:

**CUIDA  
TU VOZ**



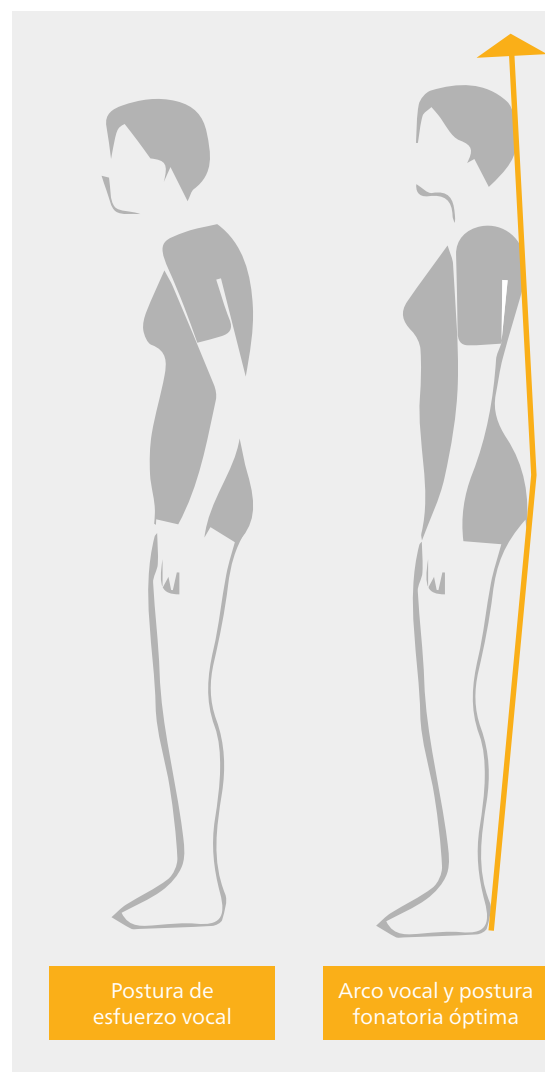
A continuación os ofrecemos algunas medidas individuales relacionadas con los hábitos correctos de la voz:

- Articular los sonidos de forma correcta y amplia, logrando un mayor alcance de la voz, dando reposo a los órganos de fonación y permitiendo que se comprenda mejor el discurso.
- Emplear un ritmo de emisión vocal correcto, ni excesivamente rápido ni monótono.
- Controlar la postura ya que ésta puede afectar en el desempeño de la voz: mantener la espalda recta y los hombros hacia atrás, no cruzar las piernas al estar sentados. Esto es debido a que todos los músculos y órganos que se sitúan en el tronco juegan un papel fundamental en la respiración y control del aire y, en consecuencia, en la emisión de la voz.
- Evitar hablar mientras se esté realizando algún esfuerzo físico.
- Evitar gritos y no forzar la voz.
- Evitar, en lo posible, la tos, el carraspeo y los estornudos ruidosos (sustituir esta conducta por bostezos para relajar la garganta, beber agua y tragar lentamente).

- Ser conscientes de la respiración abdominal o diafragmática cuando hablamos.
- Beber agua de forma frecuente (se recomiendan 2 litros diarios pero tomados en pequeñas cantidades y espaciadas). Evitar ingerir bebidas muy frías o calientes.
- Evitar el consumo de tabaco, cafeína, bebidas alcohólicas y especias picantes.
- Procurar también que en la sala exista una adecuada renovación de aire y se mantengan unas condiciones óptimas de temperatura y humedad: regulando adecuadamente el sistema de climatización, evitando las corrientes de aire (debidas a puertas abiertas, etc.), entre otras. Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- Dejar descansar la voz durante las pausas y evitar las exposiciones prolongadas (especialmente si ya se padece alguna alteración en la voz).
- En caso de irritación de garganta, evitar ingerir caramelos de menta y sustituirlos por caramelos de miel o cítricos (limón, naranja).

Es importante aplicar las recomendaciones anteriores en todo momento, pero especialmente cuando notemos algunos síntomas rela-

cionados con una sobrecarga de la voz, como son: carraspeo frecuente o necesidad de aclarar la voz, sensación de cuerpo extraño en la garganta, fatiga al hablar o sensación de que la voz "no sale", alteraciones del timbre y tono, tensión en el cuello o molestias en la garganta, son los más comunes.



CURSO DE CUIDADO DE LA VOZ: PARA PROFUNDIZAR EN EL CONOCIMIENTO DE NORMAS Y TÉCNICAS DE HIGIENE VOCAL, CONSULTE NUESTRO CURSO DE ["CUIDADO DE LA VOZ"](#).