

La VOZ

Nuestra herramienta de trabajo



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

DIRECCIÓN NACIONAL DE PERSONAL
DIVISIÓN NACIONAL DE SALUD OCUPACIONAL

FACULTAD DE MEDICINA
**DEPARTAMENTO DE LA COMUNICACIÓN
HUMANA Y SUS DESÓRDENES**

Universidad Nacional de Colombia
Dirección Nacional de Personal
División Nacional de Salud Ocupacional
Programas para la prevención
y promoción de la salud laboral

Facultad de Medicina
Departamento de la Comunicación
Humana y sus Desórdenes

REALIZADO POR

Yina Paola Alfonso Garzón
Estudiante de Fonoaudiología

DIRIGIDO POR

Luisa Fernanda Angel G.
Directora de Proyecto de Salud Vocal

REVISADO POR

Marcela González Devia
Profesional universitario
División Nacional de Salud Ocupacional

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Sonia García - Symbolo Ltda.

IMPRESIÓN

Symbolo Ltda.

Los profesores son uno de los profesionales que pasan más horas al día hablando. Este hecho provoca que padezcan con frecuencia problemas de voz.

En esta cartilla veremos aspectos concretos para el conocimiento de la voz, cómo se genera, factores que predisponen la aparición de un desorden vocal, señales de alerta, así como las actitudes preventivas y de protección necesarias para evitar trastornos de voz.

Esta cartilla busca brindarle información para que usted mejore su estilo de vida y potencialice su voz a través de la ejercitación y el cuidado.



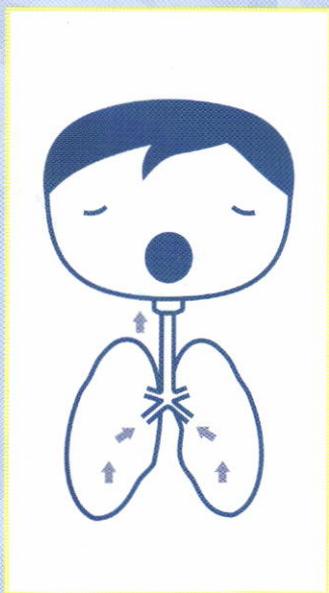
¿Cómo se genera la voz?



La voz es un sonido producido en la laringe y amplificado por las estructuras de resonancia que nos permite la comunicación oral.

- 1 Se genera una corriente de aire que procede de los pulmones.

- 2 Las cuerdas vocales (ubicadas en la caja laríngea) están cerradas y el paso del aire a través de ellas produce una turbulencia, lo que transforma el aire en sonido.



- 3 El sonido es enviado a través de la garganta, la nariz y la boca, dando al sonido una amplificación.



Desórdenes de voz

Diferentes factores de riesgo desencadenan desórdenes de voz, que pueden ser funcionales u orgánicos:



Funcional

Se presenta cuando se afecta la voz, sin presencia de daños en las cuerdas vocales.

Orgánico

Cuando se afecta la voz y existe daño a nivel de las cuerdas vocales.

Tenga en cuenta los siguientes factores de riesgo. Recuerde que reduciendo la exposición a estos factores usted previene los desórdenes en su voz:

Factores de riesgo

Carga vocal

- Uso intensivo de la voz.
- Uso de la voz.
- Carga vocal negativa.
- Ausencia de formación en cuidado de la voz.
- Fatiga vocal.

Medio Ambiente

- Acústica.
- Ruido.
- Polvo.
- Humedad.
- Temperatura.

Carga Física

- Limpieza de la garganta o carraspeo.
- Tensión a nivel de cuello/hombros y parte superior de la espalda.
- Mucosa reseca (por consumo de cafeína, entre otros).

Psicoemocional

- Estrés - emociones.
- Presión del trabajo.
- Número de alumnos.

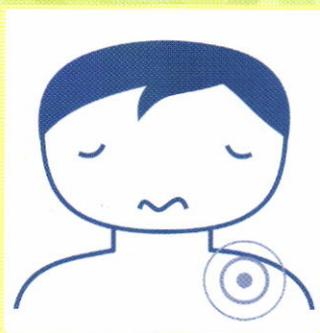
La exposición continua a estos factores de riesgo, sumado al uso inadecuado de la voz, puede desencadenar diferentes problemas en su voz.

Uso continuo y abusivo de la voz + factores de riesgo = DESORDEN DE VOZ

Signos de un desorden de voz

Existen diversos signos que aparecen antes, durante y después de la aparición de un desorden de voz, lea detenidamente y tenga en cuenta estas señales de alerta:

- Cansancio al hablar o después de hablar.
- Dolor y tensión en el cuello y parte alta de la espalda.
- Falta de aire.
- Carraspeo frecuente (limpieza de la garganta).
- Sensación de cuerpo extraño en la garganta.
- Fatiga vocal progresiva, tras el empleo breve o progresivo de la voz.
- Irritación o dolor en la laringe, faringe o en sus alrededores.



Higiene vocal

A continuación encontrará algunas recomendaciones importantes que le ayudarán a disminuir los riesgos de desarrollar un problema de voz:



1. Tomar al menos dos litros de agua por día (entre 8 y 10 vasos).
2. Limitar la cantidad de tiempo de habla, especialmente si siente que su voz se cansa con facilidad.
3. No forzar la voz en situaciones de mucho ruido ambiental.
4. Evite gritar.
5. Cuidarse de los cuadros catarrales y del reflujo gastroesofágico.
6. Evite toser o aclarar la voz (carraspear). En lugar de ello tome agua.
7. Evite comidas picantes (ají, mostaza, pimienta, etc.).
8. Realice reposo vocal después de una jornada de gran uso de su voz.
9. Mantenga una postura corporal adecuada mientras hace uso de su voz.
10. No fume.
11. Realice ejercicios de calentamiento vocal (vocalizaciones) antes de hablar.
12. Evite hablar demasiado rápido.
13. Evite áreas polvorientas y con mucho humo.
14. Evite temperaturas extremas: aire muy frío o muy caliente.
15. Si habla ante un auditorio grande utilice un micrófono, hable despacio y articulando bien las palabras.
16. Reciba entrenamiento vocal con un fonoaudiólogo especialista en voz.

Una historia para contar

Al profe fumar lo relajaba.

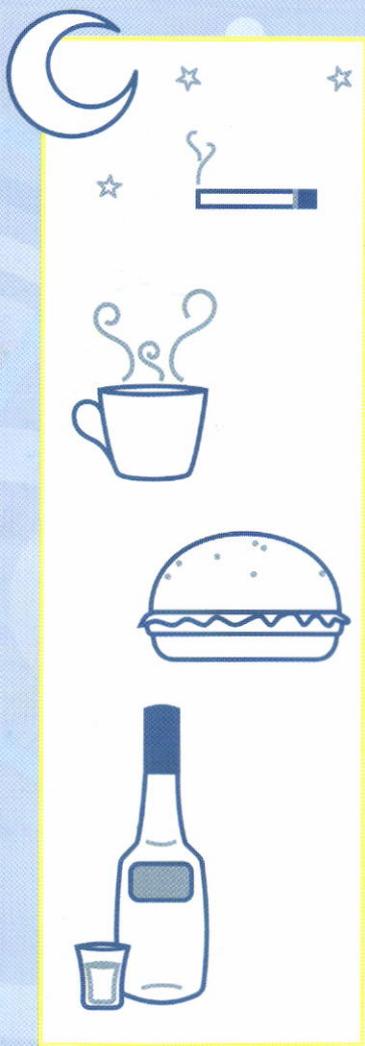
Siempre prefería bebidas bien calientes o bien heladas.

En las noches y en la cama, las comidas el Profe toleraba.

En el bar el Profe, sus traguitos se tomaba.

Cualquier cosa lograba hacer que el Profe gritara.

Y esta fue la historia del Profe que nunca su voz cuidaba.



Ejercicios

A continuación encontrará algunos ejercicios de respiración y relajación, que le podrán ayudar a una mejor producción de su voz. Recuerde realizarlos constantemente.



Ejercicios de respiración

Los ejercicios de respiración nos van a servir para afrontar situaciones de estrés, también nos van a servir para tener una buena técnica de respiración y así utilizar toda nuestra capacidad pulmonar.

La respiración más recomendada para una buena producción de voz es la respiración diafragmática.

1. Siéntese o acuéstese boca arriba, elija una posición cómoda (inicialmente es más fácil llevarlo a cabo en posición horizontal). Relaje los hombros y ponga una mano sobre el estómago.
2. Inhale lentamente a través de la nariz. Cuente hasta cinco, a medida que inhala su estómago debe moverse hacia afuera.
3. Expulse el aire con los labios protuídos, como mandando un beso. Cuente hasta cinco, a medida que expulsa el aire, su estómago debe moverse hacia adentro. Repita de dos a tres veces y descanse por dos minutos.

El siguiente ejercicio le ayudará a mejorar su respiración y a la vez a tranquilizarse y relajarse un poco.

1. Ponga sus manos sobre las piernas, con las palmas hacia arriba, aspire por la nariz hasta que sus pulmones

se llenen. Mientras usted inhala, mueva sus brazos hacia arriba y luego a los lados de su cuerpo. Esto ayudará a levantar el tórax y por lo tanto ayudará también a una mejor respiración diafragmática. Usted deberá sentir la presión sobre el abdomen y el pecho cuando el aire suba hacia la parte superior de sus pulmones.

2. Exhale por la boca, a medida que va dejando salir el aire haga producciones de sonidos como / ssss/, / ffff/, /chchchch/. Mientras exhala debe sentir cómo su diafragma se va contrayendo.

Ejercicios de relajación

Este tipo de ejercicios permite relajar algunos músculos que participan en el proceso de producción de la voz, especialmente el cuello.

1. Ponga música suave, adecuada para relajarse y siéntese en un sillón cómodo o acuéstese. Cierre los ojos, relaje todos sus músculos y afloje su cuerpo. Piense en una imagen placentera, como en un paisaje con montañas y lagos.
2. Luego imagine que se encuentra en un lugar de todo su agrado. Sienta el aroma de ese lugar y el sonido característico de él. Cuando esté totalmente relajado abra los ojos lentamente.
3. Gire lentamente la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda, baje su cabeza y vuelva a realizar este proceso varias veces. Rote lentamente su cabeza hacia la derecha, y luego hacia la izquierda. realice con su brazo derecho un lento movimiento circular completo, para relajar el hombro. Haga lo mismo con su brazo izquierdo. repita esto varias veces.

Ejercicios de resonancia y articulación

La voz se puede potencializar cuando se usan adecuadamente los resonadores o amplificadores; estos son las cavidades que vibran al ponerse en contacto con un elemento vibratorio como es el sonido.

1. Protuya los labios, descienda el mentón, aplane su lengua (simulando un bostezo con los labios cerrados). Tome aire y emita el sonido:
mmmmmm_____ (prolongada).

2. Realice el mismo sonido con los siguientes sonidos :

/m/

/n/

3. Realice la producción de la "m" con una vocal en forma callada hasta que acabe su exhalación. Realice el ejercicio con y sin sonido:

m_____a

m_____o

m_____u

4. Emita sonidos nasales y vocálicos, tenga en cuenta su correcta articulación. La emisión de cada sílaba debe ser prolongada, pero tratando de emitir la totalidad de la secuencia en sólo una toma de aire.

man___men___min___mon___mun

jam___jom___jum

Realizar una buena articulación favorece la inteligibilidad de la palabra, ayudando así a reducir el esfuerzo al realizar una producción vocal y reduciendo la posibilidad de la aparición de un desorden de voz.

Cuando hable y dicte clase no olvide:

Realizar una apretura y ampliación de la cavidad oral, para que el sonido que produzca se articule correctamente y sea inteligible para todos.

Recuerde realizar los ejercicios diariamente, éstos le ayudarán a ejercitar su voz permitiéndole una buena y adecuada producción vocal.

La voz es nuestra herramienta de trabajo, utilizarla sin un adecuado entrenamiento y una higiene vocal limitada puede provocar desórdenes de voz que afectan la habilidad para realizar nuestro trabajo.



Informes:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
DIVISION NACIONAL DE SALUD OCUPACIONAL
Carrera 45 No. 26-85 Edificio Uriel Gutiérrez Of. 418
Teléfono: 316 5000 Ext. 18186 - 18187
divsaloc_nal@unal.edu.co
www.unal.edu.co/dnp

© 2008