



• **Previo a las clases, procure realizar un calentamiento vocal** antes de realizar un uso continuo de la voz. Vocalice de manera amplia evitando la voz monótona de tono bajo. Es recomendable no hablar o cantar más allá de la gama en la cual se encuentre cómodo. Conozca sus límites físicos en cuanto a tono e intensidad.

Consulte con un profesional fonoaudiólogo que lo ayudará a lograr una adecuada técnica e higiene vocal.



Servicio de Fonoaudiología
Av. Córdoba 2050, 1° piso.
Horario:
lunes a viernes, de 8 a 16 hs.
Tel. 5246-3945
fonocontacto@osplad.org.ar

Policlínico
DEL docente

PREVENCIÓN

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDC INSTITUTO DE CAPACITACIÓN Y DOCENCIA DE OSPLAD



Atención al beneficiario desde todo el país
0810-666-7752
LUNES A VIERNES DE 8 A 20
info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar

SSSalud
SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar

OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE



PREVENCIÓN

Información para la Salud





Cuidemos nuestra voz
La herramienta esencial


La voz es nuestra herramienta de trabajo fundamental. Debemos cuidarla, ejercitarla y, ante ciertos síntomas -carraspera, cansancio, estrés, disfonías persistentes, etc.- consulte a un profesional otorrinolaringólogo (ORL).


Trabajar con la voz diariamente, hablar frecuentemente por teléfono, cantar, hablar en voz alta, puede llevar a una fatiga y posterior desorden de la voz. **Es conveniente el entrenamiento vocal y cuidados diarios, al igual que un atleta.**


Algunos tips y recomendaciones para el cuidado de las cuerdas vocales:


 • **Dormir las horas que su cuerpo lo requiera y lograr una hidratación adecuada** para lograr una voz clara y sana.


 • **No fumar.** Fumar es la causa de muchas enfermedades en las cuerdas vocales, incluido el cáncer de laringe.


 • **La disfonía y alteraciones en la respiración o deglución** pueden ser señales de desórdenes en el tracto vocal. Si algunos de estos síntomas persisten por más de 15 días, consulte al médico laringólogo.


 • **Evite hablar muy rápido** y tómese un tiempo para respirar entre las frases.


 • **Tome abundante agua** antes, durante y después de usar la voz. Se recomienda entre 2 a 3 litros diarios.


 • **Hablar en ambientes cerrados, ruidosos, a grandes distancias o al aire libre,** obliga a elevar el volumen de la voz para hacerse escuchar y fuerzan las cuerdas. En tal caso, consulte con el médico ORL. Posteriormente, inicie un entrenamiento vocal. Recomendamos usar un megáfono o equipo que amplifique la voz.


 • **La cafeína y el alcohol provocan deshidratación de las cuerdas vocales.** Se recomienda un consumo moderado y beber un vaso de agua por cada taza de café.


 • **La frecuente sensación de quemadura detrás del esternón, el mal aliento, la acidez o el sabor agrio en la boca,** pueden estar indicando problemas digestivos. Evite las comidas grasas o fritas, café, alcohol y evite, también, acostarse inmediatamente después de comer. Si los síntomas persisten por más de 2 semanas, consulte al médico ORL.

 • **En caso de severa obstrucción nasal y respiración con la boca abierta,** es factible de desencadenar una disfonía. Recomendamos consultar al Otorrinolaringólogo.

 • **Si en su entorno expresan que usted habla muy fuerte** y, a la vez, usted necesita que le repitan lo que le dicen, realice una consulta a su médico y, posteriormente, un control de su audición.

 • **Medicamentos como los antihistamínicos, que se toman para combatir los resfríos o alergias, producen deshidratación de las cuerdas vocales.** Es conveniente no auto medicarse. Si necesita tomarlas, beba abundante agua y trate de ventilar los ambientes.

 • **Beber pequeños sorbos de agua o chupar un caramelo,** en caso de molestia en las cuerdas vocales. No toser o forzar la voz. Si la molestia persiste por dos semanas, consulte a un médico ORL.

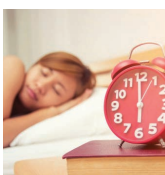
 • **Evitar el estrés.** Puede llevar a una forzada producción de la voz y provocar daños en las cuerdas. Las técnicas de relajación -el yoga o simplemente bostezar- pueden relajar las cuerdas vocales y ayudar a mejorar el uso de la voz.



Salud



Bienestar



Protección

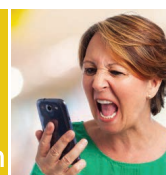
Confianza



Cuidado



Prevención



Experiencia