

La UPRL informa

PAUTAS PARA PREVENIR LOS PROBLEMAS DE LA VOZ



Ante la nueva situación que plantea el uso de mascarilla en la actividad docente, conviene recordar y prevenir los problemas de voz.

A continuación, se exponen unas prácticas que ayudan a mantenerse sano en cuanto al uso de la voz.

- ✓ Limite el consumo de bebidas que contienen alcohol o cafeína. Éstos actúan como diuréticos (sustancias que aumentan la necesidad de orinar) y provocan que el cuerpo pierda agua. Esta pérdida de líquido seca la voz. El alcohol también irrita las mucosas que revisten la garganta.
- ✓ Tome mucha agua. Los especialistas recomiendan de seis a ocho vasos diarios. Tenga líquidos a su disposición durante la actividad docente.
- ✓ No fume y evite el humo alrededor suyo. Algunos tipos de cáncer relacionados con la voz se ven con mayor frecuencia en los individuos que fuman.
- ✓ Practique las técnicas correctas de respiración cuando converse. Es importante apoyar su voz con respiraciones profundas del diafragma, la pared que separa el tórax del abdomen. A los cantantes y a los oradores a menudo se les enseñan ejercicios que mejoran el control de la respiración. La "conversación de garganta", sin sostener el aliento, pone una gran presión en la voz.
- ✓ Evite comer alimentos picantes. Éstos pueden causar que el ácido del estómago se mueva hacia la garganta o el esófago (reflujo).
- ✓ Use un humidificador en su hogar. Esto es especialmente importante en el invierno o en los climas secos. Se recomienda superar el treinta por ciento de humedad. Puede solicitar un humidificador al Administrador de la Facultad o Centro.
- ✓ Trate de no abusar de su voz. Evite hablar o cantar cuando su voz está afónica (ronca). Sea cuidadoso con el uso de su voz en el horario de ocio o descanso. Evite gritar todo lo posible.
- ✓ Lávese las manos a menudo. Use mascarillas limpias.



Photo by GLOBENCER on Unsplash

La UPRL informa

- ✓ Incluya abundancia de granos enteros, frutas y hortalizas en su régimen alimenticio. Estos alimentos contienen vitaminas A, E y C. También ayudan a mantener las mucosas que mantienen la garganta saludable. Si es preciso tome algún suplemento vitamínico, siempre bajo supervisión médica.
- ✓ No se "acueste" en el teléfono al conversar. "Acostar" el teléfono entre la cabeza y el hombro durante períodos prolongados puede causar tensión muscular en el cuello que repercute en el rendimiento vocal.
- ✓ Haga ejercicio regularmente. El ejercicio aumenta el vigor y la tonificación muscular. Esto ayuda a mantener una buena postura y respiración, necesarios para hablar adecuadamente.
- ✓ Descanse. La fatiga física tiene un efecto negativo sobre la voz.
- ✓ Evite conversar en lugares ruidosos. Conversar por encima del ruido, produce tensión en la voz. Nuevamente, evite gritar.
- ✓ Evite enjuagues bucales que contengan alcohol o productos químicos irritantes. Si usted desea usar un enjuague con alcohol, límitelo a un enjuague bucal. Si necesita hacer gárgaras, use una solución de agua salada.
- ✓ Evite usar enjuagues bucales para tratar el mal aliento. La halitosis (mal aliento) podría ser el resultado de un problema que el enjuague no puede curar, como las infecciones en la nariz, los senos nasales, las amígdalas, las encías, o los pulmones, así como el reflujo gástrico del estómago.
- ✓ Considere la posibilidad de usar un micrófono. En ambientes relativamente estáticos un micrófono liviano y un sistema de amplificación puede ser de gran ayuda.
- ✓ Considere hacer una terapia de voz. Un foniatra especializado en tratar los problemas de la voz puede ofrecerle educación en el uso correcto de la voz e instrucción en las técnicas adecuadas de voz. En caso de duda el procedimiento será un diagnóstico del médico – foniatra y, posteriormente reeducación con logopedia.
- ✓ Masticar chicle puede ayudarle a mantener los órganos de articulación más relajados y evitar la sequedad.



Photo by Sam Barber on Unsplash