

# La UPRL informa

## EL CUIDADO DE LA VOZ EN LA DOCENCIA

El uso de la voz es una herramienta de gran utilidad para el desempeño de las tareas. En la Universidad los docentes utilizan la voz casi constantemente por lo que deben prestar una especial atención en su uso adecuado. **Para poder seguir usando nuestra voz debemos cuidarla**, previniendo así su deterioro. Están reconocidos como enfermedad profesional los nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales, además también existen otras consecuencias negativas del uso incorrecto de la voz.

Algunos problemas relacionados con la voz son:

- **Sobreesfuerzo vocal**
- **Laringitis**
- **Pólipos vocales**
- **Úlceras de contacto en las cuerdas vocales**
- **Nódulos vocales**



Para evitar estos problemas que pueden surgir sobre nuestra voz, debemos tener en cuenta los factores que afectan a la adecuada salud de nuestra voz. Entre estos aspectos sobre los que debemos poner una especial atención para el mantenimiento adecuado de nuestra voz, se encuentran:

- El consumo de **alcohol** y **tabaco**. Son sustancias que nos afectan y es recomendable que eliminemos o reduzcamos su uso.
- **Gritos** o usar **voz excesivamente alta**. Si existe ruido en el ambiente o queremos hacer llamadas de atención verbales, tenderemos a elevar la voz. Debemos reducir el ruido siempre que sea posible, sustituir las llamadas de atención verbales por otro tipo de acciones y plantearnos la posibilidad de usar presentaciones, micrófono o grabaciones, para poder reducir el uso de la voz.
- La **comida picante** o a una **temperatura inadecuada**. Ya sea muy caliente o muy fría o si la comida es picante, irritará nuestra garganta al consumirlo.
- Un **descanso** insuficiente. No descansar adecuadamente será motivo de empeoramiento de la salud y de igual manera influirá en el estado de las cuerdas vocales.
- **Ambiente seco**. Si notamos sequedad en las mucosas se puede deber a falta de humedad en el ambiente. Podemos intervenir en la humedad del ambiente gracias a un humidificador.

# La UPRL informa

- Falta de **limpieza**. En la actualidad además de aspectos como el polvo por la falta de limpieza, también nos encontramos con la obligación de utilizar las mascarillas por lo que debemos recordar mantener una higiene adecuada de nuestras mascarillas para no perjudicar también a nuestra salud.
- Baja ingesta de **líquidos**. El consumo de agua es fundamental para la correcta hidratación y el mantenimiento de nuestras mucosas.

Todos estos aspectos pueden empeorar nuestro bienestar y el estado de nuestra voz por lo que debemos tener presentes también las medidas que nos ayudarán a mantener y mejorar la voz. **El ejercicio físico, el descanso, la limpieza y la hidratación son beneficiosos para nuestra voz y nuestra salud.**

**Ante los primeros signos de problemas en la voz, debemos buscar las causas y plantearnos cómo podemos revertir la situación** para protegernos y poder seguir desempeñando nuestras funciones de la manera más satisfactoria posible.

Siempre podemos recurrir también a los **expertos en las terapias de la voz** que nos enseñarán **técnicas de respiración o de proyección de la voz**, que nos serán de gran utilidad para el desarrollo de nuestras tareas.