

## *Cuidado de la voz en la actividad docente*

Las extensas jornadas laborales docentes conllevan exigencias corporales a las cuales se debe prestar especial atención. Una de las principales es el cuidado de la voz, que para el colectivo docente, representa su "herramienta de trabajo".

Generalmente los malos hábitos del docente la posibilidad de presentar enfermedades relacionadas al sistema de fonación.



*Entre los malos hábitos que los docentes tienen durante los horarios de clase que se encuentran:*

- ✓ Hablar sin pausa durante toda la clase.
- ✓ No modular lo suficiente.
- ✓ Hablar muy rápido.
- ✓ Gritar o hablar en voz muy alta constantemente.

- ✓ Carraspear sucesivamente para aclarar la voz.
- ✓ No descansar lo suficiente después de un esfuerzo vocal.
- ✓ La voz se ve perjudicada con otro tipo de malos hábitos de la vida diaria:
- ✓ Consumir menos de dos litros de agua diarios.
- ✓ Fumar.
- ✓ Consumir en exceso bebidas con cafeína.
- ✓ Dormir poca cantidad de horas.
- ✓ Hablar mucho por teléfono.
- ✓ Abusar del uso del aire acondicionado o calefacción.
- ✓ Respirar por la boca.
- ✓ Auto medicarse en casos de dolor o molestia.



*¿Cuáles son las principales amenazas de nuestra voz?*

Es sabido que el ambiente laboral de los docentes en muchas oportunidades no es el más adecuado, por el ruido, la cantidad de alumnos, la falta de ventilación de los ambientes, etc. Por eso es muy frecuente que se puedan presentar síntomas corporales

producto del agotamiento mental y físico.

Los factores ambientales que provocan este tipo de irritación son: utilización de aire acondicionado, inhalación olores fuertes (pintura, perfumes o artículos de limpieza), cambios bruscos de temperatura, entre otros. Beber continuamente infusiones que contienen cafeína (café, té, mate) también es un hábito perjudicial, dado que produce trastornos gastrointestinales, deshidratación de las mucosas, alteraciones del ritmo cardiaco, respiratorio e insomnio.



El gran enemigo de la voz es el tabaco, ya que contiene una gran cantidad de productos y sustancias tóxicas para el organismo y que en

particular afectan la mucosa que contiene la laringe.

De esta manera se altera el funcionamiento natural afectando directamente a las cuerdas vocales. Hay que prestar especial atención a los primeros síntomas, que pueden ser dolores, alteración de las cualidades de la voz y secreciones

más espesas. Posteriormente y sin un tratamiento adecuado, estas patologías pueden tornarse irreversibles.

### *¿Cómo podemos cuidar nuestro sistema de fonación?*

El objetivo principal para iniciar una rutina laboral saludable es incrementar el consumo de agua, dado que es el mejor lubricante para las cuerdas vocales. Es importante incorporar una cantidad de agua aproximada a dos litros diarios y hacerlo de a sorbos pequeños, sobre todo durante la actividad escolar, en la cual las exigencias vocales son mayores.

Cada vez que se presenten síntomas de irritación de garganta, sequedad, ronquera o picazón puede ayudar para favorecer la secreción salival: comer caramelos cítricos, de miel natural o chicles neutros (sin sabor) evitando por sobre todo los de menta.

Cuidar la manera de alimentarnos ayuda a prevenir posibles patologías de la voz. Mínimos

cambios como evitar todo aquello que irrita la mucosa digestiva como



*condimentos picantes, los ácidos, las frituras, el café y el alcohol, puede hacer una gran diferencia.*

*Ante cualquier síntoma de acidez o problemas digestivos se debe consultar al médico, y así evitar problemas a raíz de una alteración en la mucosa de las cuerdas vocales.*



## *Pequeños hábitos, grandes Cambios*

- Respirar antes de hablar y hacerlo pausadamente.
- Utilice las horas libres para descansar la voz.
- Durante la clase, cambie el ritmo del discurso y el volumen de la voz, de esa manera podrá captar la atención de los alumnos y no desgastar la voz.
- Explote al máximo otros recursos pedagógicos (láminas, gráficos, etc.) para evitar hablar durante toda la hora de clase.
- Lleve siempre consigo algún recipiente con agua para poder beber.
- Evite gritar, utilice otros recursos como las palmas para llamar la atención.

- Tampoco debe susurrar, requiere un esfuerzo vocal mayor del que parece.
- Si va a hablar durante un período prolongado caliente la voz antes de empezar.
- Evite hablar mientras coge peso y evite carraspear.
- Evite tener conversaciones telefónicas de más de 15 minutos.
- Si presenta una disfonía que no mejora con reposo debe acudir a un especialista.