

EJERCICIOS PARA EVITAR RIESGOS Y ALTERACIONES DE LA VOZ

“Grupos grandes de personas y extensas horas dedicadas a hablar en voz alta, pueden ser escenarios comunes para quienes trabajan en el sector educativo; además de estar expuestos a situaciones de estrés y de cansancio en determinadas temporadas del año, su voz puede verse afectada, panorama para nada conveniente cuando se trata de tu principal aliada en el trabajo, de ahí que cuidarla sea una tarea importante.

Para lograrlo debes enfocarte en el aparato fonador, el encargado de que puedas emitir tu voz en condiciones óptimas y que se compone de tres sistemas que deben trabajar en armonía:



El sistema comando:

Maneja neurológicamente las actividades del cuerpo.



El sistema ejecutor:

Abarca el nivel respiratorio, la caja de resonancia y la laringe, un órgano particularmente importante pues aloja las cuerdas vocales.

El sistema regulador:



Controla factores auditivos, emocionales, de postura y hormonales que influyen en la producción de la voz.

Es común que cuando se habla de estos cuidados, no se tomen las precauciones necesarias en el tercer sistema, pero suele ser el más afectado por las labores diarias: si no escuchas bien, automáticamente subirás el volumen de tu voz. Una postura encorvada no te dará la resonancia adecuada y deberás esforzar más tu laringe. Los cambios emocionales tensionarán tus músculos y esto puede desencadenar una disfonía (dificultad para emitir sonidos). Y un cambio hormonal puede cambiar el tono de tu voz.

No es el uso prolongado de la voz el que la afecta, sino el esfuerzo para emitirla, es decir, el uso inadecuado.

Ejercicios para evitar riesgos y alteraciones

El tratamiento para la mayoría de las patologías incluirá terapia hasta disminuir el tamaño, por eso si te preguntas cómo puedes prevenir cualquier complicación te recomendamos que realices lo siguiente:



Una respiración óptima:

Toma aire por la nariz, retenlo en el abdomen y expúlsalo mientras hablas. Esto requerirá que realices un entrenamiento continuo hasta interiorizarlo.

Ejercicio: acuéstate boca arriba y pon un objeto sobre tu abdomen para que seas consciente de cómo se va llenando de aire. Concéntrate.



Ejercicios de relajación:

Para des tensionar cuello y hombros.

Ejercicio: gira la cabeza a un lado y al otro, arriba y abajo y luego en círculos. Haz diez repeticiones antes de iniciar clases.



Técnicas de calentamiento:

Calentando la laringe disminuirás la exigencia vocal.

Ejercicio: imita el sonido de una motocicleta haciendo vibrar tus labios, masajeando los músculos de la cara. También, puedes emitir continuamente el fonema 'm' o canta una canción simple con los labios cerrados. Recuerda que no debes tomar bebidas muy frías, pero tampoco calientes o con alcohol.

Estos ejercicios fáciles y prácticos pueden prevenir las alteraciones de la voz. Es importante que después de clases tengas un reposo vocal, en el que intentes no hablar; además, lubrica la voz constantemente tomando agua y bostezando en lugar de carraspear.

También es recomendable que, si debes llamar la atención o hablar a larga distancia, no subas la voz, mejor acércate a la persona. O si debes hablarles a audiencias numerosas haz uso de elementos de amplificación.

Evita exigirle a la voz más de lo necesario y hablar por periodos prolongados cuando estés enfermo. Realízate exámenes cada cierto tiempo: uno de tus riesgos laborales incluye la afectación de la voz.

ARL SURA asesora a las empresas en la planeación de programas de vigilancia para el manejo y conservación de tu sistema de fonación, además, ofrece capacitaciones especializadas en el tema.

Recuerda que el cuidado parte de cada uno. Si practicas los ejercicios, y tienes en cuenta las recomendaciones, estás un paso adelante en la conservación de uno de tus principales aliados en el trabajo: tu voz”.

Sandra Acosta



**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
005/A/2019

WEB GRAFIA

ARL SURA.. *Sandra Acosta (2019) ¿tú voz está cansada?* [En línea]. Disponible desde <https://www.arlsura.com/index.php/173-noticias-riesgos-profesionales/noticias/2599-tu-voz-esta-cansada>