

TALLER DE PREVENCIÓN DE DISFONÍAS DOCENTES

"VOS SOS TU VOZ"

Por este motivo es necesario conocer y llevar a cabo medidas de higiene vocal y una técnica vocal correcta. Mantener una voz saludable implica la adquisición de hábitos saludables tanto en la vida diaria como en la actividad laboral.

¿CÓMO MANTENER LA VOZ SALUDABLE?

- ⇒ **BEBER MUCHA AGUA.** La hidratación ayuda a mantener las cuerdas vocales lubricadas. Se deben ingerir entre 6 y 8 vasos de líquido por día sin cafeína ni alcohol porque estos provocan deshidratación de las cuerdas vocales.
- ⇒ **RESPIRACIÓN CORRECTA.** Se debe inspirar antes de comenzar a hablar y aprovechar las pausas para una nueva inspiración. Procurar no quedarse sin aire a mitad de la frase.
- ⇒ **EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO VOCAL.** Deben hacerse ejercicios vocales antes de usar la voz intensamente o antes de dar clases.
- ⇒ **EVITAR HABLAR EN AMBIENTES RUIDOSOS.** El esfuerzo para hablar muy alto o gritar en este tipo de ambientes provoca alteraciones en las cuerdas vocales.
- ⇒ **NO FUMAR** ya que es la causa de muchas de las enfermedades de las cuerdas vocales incluido el cáncer laríngeo.
- ⇒ **EVITAR COMIDAS COPIOSAS, GRASOSAS y FRITAS AL IGUAL QUE CAFÉ, TÉ, ALCOHOL** antes de acostarse y de utilizar la voz intensamente. Estar atentos a la sensación de acidez, mal aliento o sabor agrio en la boca, ya que suelen estar indicando problemas digestivos como el reflujo gastro-esofágico y pueden producir problemas en la voz. Si los síntomas persisten por más de dos semanas, consultar al médico.
- ⇒ **CONSULTAR AL MÉDICO Y NO AUTOMEDICARSE** ya que algunos medicamentos como, por ejemplo, los antihistamínicos producen deshidratación en las cuerdas vocales.
- ⇒ **CARRASPEAR O TOSER FRECUENTEMENTE PUEDE DAÑAR LOS TEJIDOS VOCALES.** Es conveniente tomar sorbitos de agua y chupar caramelos suaves para aliviar las molestias. Si esto dura más de dos semanas, consulte a su médico.



Garibaldi 139 - Venado Tuerto. (03462) 426405

✉ gremioamsafegenerallopez@gmail.com — www.amsafegenerallopez.org

- ⇒ En caso de infecciones **FARINGITIS, LARINGITIS, AMIGDALITIS, ETC.** debemos hacer reposo vocal profesional en la fase aguda (de 1 a 3 días). Cuando estemos en condiciones de ir a trabajar lo haremos con menor nivel de exigencia vocal durante los 15 días siguientes.
- ⇒ Evitar apretar los dientes, la mandíbula y la lengua.
- ⇒ **CORREGIR ALTERACIONES POSTURALES** (escoliosis, rectificaciones, etc.) ya que podemos provocar contracción de los músculos del cuello y la laringe que pueden afectar nuestra voz.

Si a pesar de todo sigo padeciendo mi voz debo tener en cuenta que:

Las alteraciones de la voz en los docentes es una enfermedad profesional reconocida por decreto.

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD PROFESIONAL?

Se considera “enfermedad profesional” (Art. 7° 7; Art. 8°b) a aquellas que son producidas en el ámbito o a causa del trabajo.

Las enfermedades profesionales aceptadas según Decreto 658/97 de la Ley de Riesgos del Trabajo N° 24.557/95, como vinculadas a la actividad docente son:

- 1) De la voz para maestras/os y profesores/as de todos los niveles y modalidades:
 - Disfonía que se intensifica durante la jornada de trabajo y que recurre parcial o totalmente.
 - Disfonía persistente y que acompaña de edema de cuerdas vocales. Nódulos de las cuerdas vocales.
- 2) Hepatitis por virus A para maestros/as primarias.
- 3) Hantavirus para escuelas rurales:
 - a) Fiebres hemorrágicas con síndrome renal.
 - b) Síndrome pulmonar.

Como profesional de la voz es conveniente considerar el ENTRENAMIENTO VOCAL, ya que la resistencia vocal requiere de un entrenamiento especial al igual que lo hace un atleta.

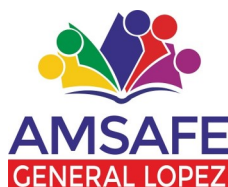
EQUIPO INTERDISCIPLINARIO

Fonoaudiología

Lic. Calderón Verónica
Lic. Cristaldo Nancy
Lic. Lagrange Alejandra
Lic. Pulizzi Marisa

Psicología

Álvarez Valeria
Córdoba Javier
Esteban Laura



Garibaldi 139 - Venado Tuerto. (03462) 426405

✉ gremioamsafegenerallopez@gmail.com — www.amsafegenerallopez.org