

# 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](mailto:gremioamsafegenerallopez@gmail.com) — [www.amsafegenerallopez.org](http://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