

Consejos Prácticos para cuidar la voz:



- 1** Adecuada hidratación
- 2** Descanso vocal para beber agua y relajar tus cuerdas vocales
- 3** Uso de técnicas de respiración adecuadas para optimizar la proyección de tu voz sin forzar las cuerdas vocales.
- 4** Utiliza la modulación vocal para mantener el interés de los estudiantes sin forzar tu voz.
- 5** Acondicionamiento vocal
- 6** Uso de amplificación
- 7** Vigilancia de problemas vocales para la detección temprana de problemas vocales es clave para un tratamiento efectivo.

Signos de alarma para consultar con un profesional:

-  Disfonía
-  Sensación extraña en la garganta
-  Picazón, ardor e irritación
-  Falta de aire para terminar una frase
-  Dolor o tensión en el cuello
-  Sensación de que la voz pierde volumen
-  Voz ronca o áspera
-  Resequedad en la garganta

REFERENCIAS

- Barrera, R., Rico, F. Di, Hernandez, M., Miranda, F., & Quiroga, E. (2013). LA VOZ Cuidados de la Voz en el Docente. https://ens9002-infnd.mendoza.edu.ar/sitio/autocuidado-de-la-voz/upload/LA_VOZ_-2014.pdf
- Bejarano, H. (2024). El cuidado de la voz en el magisterio (pp. 20-21). <https://www.soachaeducativa.edu.co/wp-content/uploads/2024/09/Cartilla-cuidado-de-voz-en-el-magisterio-2.pdf>
- Recomendaciones para la prevención de PATOLOGÍAS DE LA VOZ, (2015) (testimony of FREMAP). <https://www.uc3m.es/prevencion/cuida-tu-voz>
- Sánchez, C. R. (2023). Cuidados de la voz en docentes: preservando la herramienta fundamental de la enseñanza. <https://www.inesalud.com/actualidad-sanitaria/investigacion/cuidados-de-la-voz-en-docentes-preservando-la-herramienta>



Cuidado de la voz

Guía informativa: **Riesgos y cuidados en nuestra labor docente**

I. E. Las Nieves

La voz es la herramienta esencial para los y las docentes, puesto que la enseñanza implica una comunicación constante.

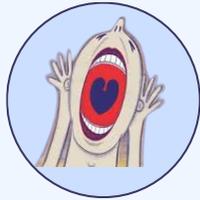
Una voz saludable es crucial para transmitir conocimientos e inspirar a los estudiantes.

Como educadores no podemos subestimar la importancia de los cuidados de la voz y debemos prestar la atención suficiente a los riesgos y recomendaciones que debemos considerar para mantenerla en buen estado.



Riesgos para la voz de los docentes

Como docentes estamos en riesgo de experimentar problemas vocales debido a las demandas constantes de nuestro trabajo. Algunos de los factores de riesgo incluyen:



- **Uso excesivo de la voz**

Hablar durante largos períodos de tiempo puede generar tensión en las cuerdas vocales.



- **Ambientes ruidosos:**

Las aulas ruidosas pueden llevar a un aumento en el volumen de la voz para ser escuchado, lo que puede ser perjudicial



- **Estrés:**

La presión y las demandas del trabajo pueden aumentar la tensión en la voz.



- **Falta de descanso vocal:**

No tomarse el tiempo necesario para descansar la voz después de una larga jornada puede tener un impacto negativo.



- **Mala técnica vocal:**

Algunos docentes pueden no estar al tanto de las prácticas vocales saludables y, por lo tanto, pueden dañar su voz sin saberlo.

Otros factores de riesgo:

- Tabaco, alcohol.
- Inhalación de polvo, humo y gases nocivos (lacas, tintes, ...)
- Comidas o bebidas fuertes o demasiado calientes/frías.
- Determinados medicamentos.
- Ambientes muy calurosos o fríos.
- Cambios bruscos de temperatura.
- Forzar la voz cuando ésta no está bien.
- "Carraspear" o toser frecuentemente.
- Chillar, gritar frecuentemente.
- Hablar susurrando durante excesivo tiempo.

Enfermedades relacionadas con la voz



El abuso o mal uso de la voz puede repercutir de manera negativa en nuestra labor docente.

Algunas de las afectaciones en la voz más comunes son:

- **Fatiga vocal**

- **Afonía y Disfonía**

- **Nódulos y pólipos vocales**

- **Inflamación de las cuerdas vocales**

- **Infecciones respiratorias**

- **Reflujo gastroesofágico**

- **Laringitis cónica y moderada**

- **Edemas**

- **Cáncer de glotis o de laringe**

- **Ronquera**

- **Leucoplasia de cuerdas vocales**

- **Parálisis o debilidad de las cuerdas vocales**