

RECUERDA QUE...

Una medida esencial para el cuidado de la voz es saber respirar correctamente. La respiración diafragmática o abdominal nos ayudará también a rebajar la tensión y controlar el estrés.

Una prueba sencilla y rápida para saber si nuestra respiración es diafragmática consiste en colocar una mano sobre el pecho y otra sobre el estómago. Durante un minuto, respira con normalidad. Observa tus manos, ¿cuál de ellas se mueve?

- > Si es la mano que está sobre el abdomen, estás realizando una respiración diafragmática.
- > Si es la mano que está sobre el pecho, la respiración es pectoral o superficial, que es menos eficaz y no contribuye a relajarnos.

Practica la respiración realizando este ejercicio:

1. **Inspira profundamente por la nariz** intentando desplazar el aire hacia la parte baja de los pulmones. Pon una mano sobre el abdomen para notar como se hincha.
2. **Aguanta el aire** durante un par de segundos.
3. **Expulsa el aire lentamente** relajando el abdomen y nota como la mano baja. Repetir.



MUTUA COLABORADORA
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com

CON LA SALUD LABORAL
CON LAS PERSONAS | **CONTIGO**



CONOZCAMOS...

Ergonomía y Psicología Aplicada:

CUIDA TU VOZ



La **voz** es uno de los principales medios que tiene el ser humano para comunicarse y, para algunos profesionales como profesores, teleoperadores, personal de atención al público, locutores, cantantes, etc., se convierte en su principal herramienta de trabajo.

Como tal, **es importante cuidarla** para evitar trastornos de la voz o disfonías que nos afecten, no sólo durante el desarrollo del trabajo, sino en nuestra vida cotidiana.

¿CÓMO PREVENIR LOS TRASTORNOS DE LA VOZ DURANTE EL TRABAJO?

Algunas de las **medidas preventivas que puede aplicar la empresa** son las relacionadas con:

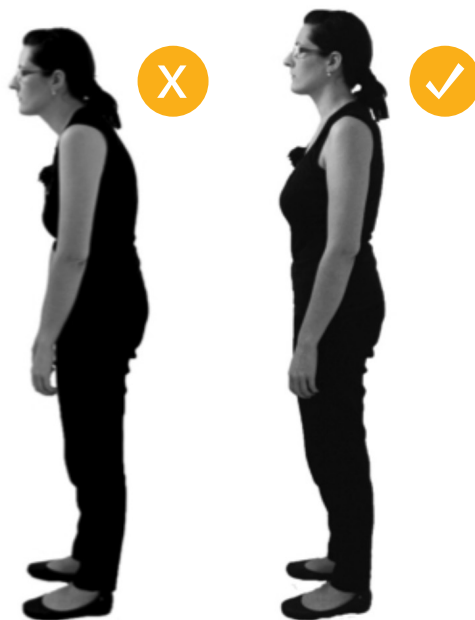
- > Las características acústicas de los locales: control del ruido ambiental, compartimentación, uso de materiales fonoabsorbentes, etc.
- > Mantener unas condiciones de temperatura y humedad adecuadas. Evitar corrientes de aire.
- > Garantizar la calidad del aire ambiental.
- > La organización del tiempo de trabajo: pausas para descansar la voz o alternancia de tareas.
- > La información y formación de los trabajadores, entre otras.



¿QUÉ PUEDO HACER YO?

El uso que hagamos a nivel individual de la voz va a condicionar que tengamos mayor o menor riesgo de padecer disfonías. Aplica los siguientes consejos:

- > **Articula los sonidos** de forma correcta y amplia, logrando un mayor alcance de la voz, dando reposo a los órganos de fonación y permitiendo que se comprenda mejor el discurso.
- > Emplea un ritmo de emisión vocal correcto, ni excesivamente rápido ni monótono.
- > **Controla la postura** ya que ésta puede afectar en el desempeño de la voz: mantén la espalda recta, los hombros hacia atrás y la barbilla relajada, al estar sentado no cruces las piernas. Todos los músculos y órganos que se sitúan en el tronco juegan un papel fundamental en la respiración y control del aire y, en consecuencia, en la emisión de la voz.



- > Intenta no hablar mientras estés realizando algún esfuerzo físico.
- > Evita gritar y **no fuerces la voz**.
- > Evita, en lo posible, la tos, el carraspeo y los estornudos ruidosos (sustituir esta conducta por bostezos para relajar la garganta, beber agua y tragar lentamente).
- > Sé consciente de la **respiración abdominal** o diafragmática cuando hables.
- > **Bebe agua** de forma frecuente (se recomiendan 2 litros diarios pero tomados en pequeñas cantidades y espaciadas). Procura no ingerir bebidas muy frías o calientes.
- > Evita el consumo de tabaco, cafeína, bebidas alcohólicas y especias picantes.
- > Procura también que en la sala exista una adecuada renovación de aire y se mantengan unas condiciones óptimas de temperatura y humedad: regulando adecuadamente el sistema de climatización, evitando las corrientes de aire (debidas a puertas abiertas, etc.), entre otras. Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- > Deja **descansar la voz** durante las pausas y evita las exposiciones prolongadas (especialmente si ya se padece alguna alteración en la voz).
- > En caso de irritación de garganta, es mejor ingerir caramelos de miel o cítricos (limón, naranja), en lugar de caramelos de menta.

CONSEJO:

Si quieres saber más sobre higiene vocal, existen cursos de foniatría o técnicas de voz.