



El uso adecuado de la voz

**Cuidamos la salud de tu trabajo**

**GALENO | ART**

# 1- ¿Qué es la voz?

Desde el punto de vista acústico es un fenómeno sonoro que reúne las mismas características de un sonido.

Pero el concepto acústico no es suficiente ni el único para definirla, ya que la voz también evidencia estados de ánimo, sentimientos, angustias, alegrías.

# 2- ¿Cómo y dónde se produce la voz?

Se origina en una estructura llamada laringe, donde están alojadas las cuerdas vocales.

La laringe se ubica en el cuello, en el medio del trayecto de nuestro aparato respiratorio.

Asimismo, la voz no es sólo producto de este mecanismo laríngeo sino que en su producción también participan otros aparatos y sistemas:

- El sistema endocrinológico u hormonal.
- El aparato auditivo.
- El sistema nervioso.
- El aparato digestivo.
- El sistema postural.



## 3- Sistema Postural

El cuerpo es un vehículo de expresión y el acto vocal no queda aislado del cuerpo en su conjunto.

El autoconocimiento corporal y las prácticas respiratorias le permitirán controlar y regular la voz durante las horas más intensas, para lograr el máximo rendimiento y el mínimo esfuerzo.

## 4- Síntomas más frecuentes del mal uso vocal:

- Dolor en el cuello y la nuca.
- Sensación de cuerpo extraño.
- Picazón en la garganta.
- Carraspeo frecuente.
- Sensación de menor cantidad de aire.
- Menor tiempo de fonación.
- Cambio de voz a lo largo del día.
- Incapacidad de aumentar la intensidad de la voz.
- Finales de frase inaudibles.
- Pérdida de brillo y claridad de la voz.

## 5- ¿Qué es la disfonía?

Es aquel cambio anormal de la voz, producido por múltiples factores.

# 6- Sugerencias para prevenir las enfermedades de la voz

## Sugerencias Foniátricas

- Preparar el cuerpo y la voz antes de iniciar la jornada laboral.
- Inspirar siempre antes de hablar. Esto sólo se automatizará con la práctica de las rutinas respiratorias.
- Hablar con lentitud para permitir una mejor coordinación respiratoria y articuladora.
- En el caso de elevar la intensidad siempre hacerlo sobre tonos agudos. La peor combinación vocal es hablar con voz fuerte y grave.
- Generar melodías expresivas sin fijar el tono de la voz evitando la monotonía.
- El aire debe acompañar hasta el final, para no omitir sílabas ni palabras.
- No superponer un mensaje con el del interlocutor, escuche, de lo contrario perderá el control de su voz.
- No hablar en ambientes ruidosos, ni gritar.
- Al llegar al hogar, reducir el uso del teléfono. No hablar durante prácticas.

## Sugerencias Clínicas

- Consultar con el médico frente a cualquier molestia en la garganta o cambios en la voz.
- Controlar periódicamente el estado clínico general de la salud.
- Evitar los carraspeos para aclarar la voz.
- Reducir el uso de la voz durante los períodos de congestión nasal y alteraciones respiratorias.
- Consumir diariamente abundante cantidad de agua.
- No fumar. Si es no fumador, evitar permanecer en lugares cerrados con fumadores.
- Reducir el consumo de bebidas alcohólicas u otros irritantes, como el té, café o mate.
- No consumir pastillas de menta o mentol para aliviar la fatiga vocal.

Adquirir una correcta dicción, un lenguaje fluido, y una voz agradable, son beneficios que se aprecian a lo largo de toda la vida, y forman parte de un bagaje personal que podrá contribuir al crecimiento y al desarrollo profesional de cada uno.



GALENO ART Servicio a Empresas  
servicioempresas@galenoart.com.ar  
www.galenoart.com.ar  
0-800-333-0808

**Cuidamos lo más valioso, tu gente.**