



Área de Seguridad y Salud en el Trabajo
Secretaría de Educación de Soacha Cundinamarca

El cuidado de **VOZ** en el magisterio



Realizado por: Harvey Bejarano
Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo

Mayo 2024



Introducción



Cuida tu herramienta de trabajo

Definitivamente la voz es parte esencial de la labor docente, es considerada como una herramienta de trabajo, además, también se define como la carta de presentación de una persona, pues es el instrumento mediante el cual un docente puede transmitir conocimiento, inspirar a los estudiantes y establecer conexiones significativas, transmitir confianza, apoyo, motivación, expresar emociones, opiniones, correcciones y todos aquellos aspectos básicos que forman parte la etapa inicial del proyecto de vida de un estudiante. Por ende, más allá de solo reconocer la importancia e influencia que puede ejercer la voz docente en una institución educativa, se necesita reconocer su valor como instrumento de trabajo y el impacto que genera en todas las partes interesadas, por lo tanto, recuperar, proteger y prevenir enfermedades relacionadas con la voz es una responsabilidad profesional y un acto de autocuidado indispensable para todos.

Objetivo

El objetivo de esta cartilla es explorar los factores de riesgos que se pueden ver relacionado con e mal cuidado de la voz en los docentes, las medidas de intervención que se pueden adoptar para mitigar esta problemática, así como las prácticas y estilos de vida saludables que promueven la prevención y recuperación de enfermedades o molestias relacionadas con la voz.

Recordemos que una voz sana no solo beneficia al maestro, sino que también a todas las partes que conforman la comunidad educativa, contribuyendo a un ambiente de aprendizaje productivo, satisfactorio y enriquecedor.



Sección 1

CONOCIMIENTOS SOBRE LA VOZ

ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DE LA VOZ

Partes involucradas en la voz y el habla

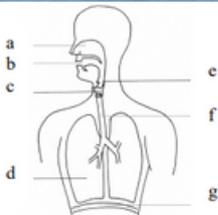


Fig. 1. Aparato fonador

a: cavidad nasal; b: cavidad bucal; c: laringe; d: pulmones; e: faringe; f: tráquea; g: diafragma.

Los músculos del abdomen (que no aparecen en el dibujo) serán junto con el diafragma los responsables del control de nuestra voz.

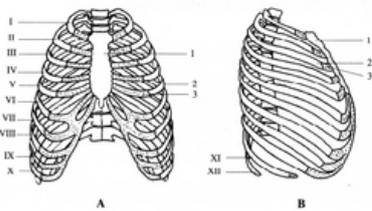


Fig. 2. Caja torácica

A: visión anterior, B: visión lateral. 1: esternón, 2: porción ósea de la costilla, 3: porción cartilaginosa de la costilla, I-VII: costillas verdaderas, VIII-X: costillas falsas, XI-XII: costillas flotantes.

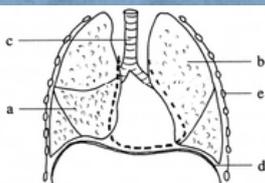


Fig. 3. Diafragma y estructuras de la cavidad torácica.

a: tráquea, b-c: pulmones, d: costillas, e: diafragma. En trazo discontinuo se marca la silueta del corazón que se sitúa anterior a la tráquea.

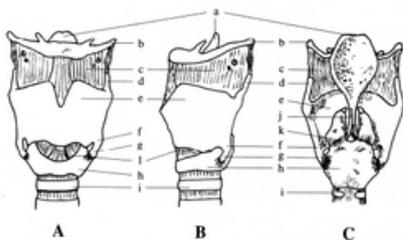


Fig. 7. Cartilagos de la laringe.

A: visión anterior, B: visión lateral, C: visión posterior. a: epiglotis, b: hioides, c: membrana tirohioidea, d: asta superior del tiroides, e: tiroides, f: asta inferior del tiroides, g: articulación cricotiroides, h: cricoides, i: primer cartilago de la tráquea, j: ligamento tiroepiglótico, k: articulación cricoaritenoides, ligamento cricotiroides.

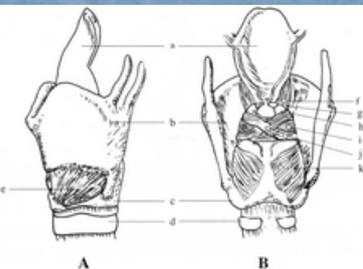


Fig. 9. Músculos intrínsecos de la laringe

a: epiglotis, b: cartilago tiroides, c: cartilago cricoides, d: primer cartilago traqueal, e: músculo cricotiroides, f: músculo tiroepiglótico, g: cartilago corniculado, h: músculo aritenoides transverso, j: músculo aritenoides oblicuo, k: músculo cricoaritenoides posterior.

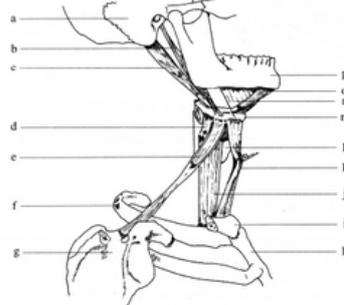


Fig. 15. Músculos extrínsecos de la laringe

a: hueso temporal, b: músculo estiloideo, c: vientre posterior del músculo digástrico, d: músculo tirohioideo, e: músculo omohioideo, f: primera costilla, g: escápula, h: esternón, i: clavícula, j: músculo esternotiroideo, k: músculo esternohioideo, l: cartilago tiroides, m: hioides, n: músculo milohioideo, o: vientre anterior del músculo digástrico, p: mandíbula.

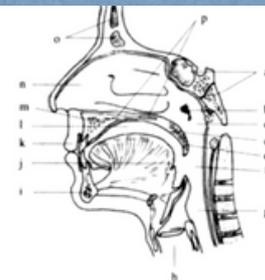


Fig. 16. Porciones de la faringe

a: hueso esfenoides con seno esfenoidal y hueso occipital, b: orificio de la trompa auditiva, c: porción nasal de la faringe, d: velo del paladar, e: úvula palatina, f: porción oral de la faringe, g: porción laringea de la faringe, h: laringe, i: mandíbula, j: lengua, k: labio, m: maxilar, n: cavidad nasal, o: hueso frontal con si frontal, p: paladar duro

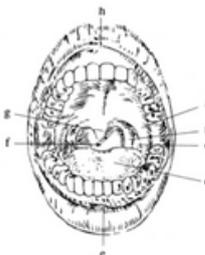


Fig. 18. Boca

a: arco palatoglosa, b: arco palatofaríngeo, c: amígdala palatina, d: lengua, e: frenillo del labio inferior, f: istmo de las fauces, g: úvula, h: frenillo del labio superior.

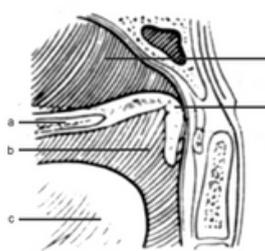


Fig. 19. Velo del paladar elevado y tensado

Durante la deglución y la producción de sonidos orales el velo del paladar (e) es tensado y elevado aplicándose a la pared posterior de la faringe. Cierra totalmente la comunicación entre la porción oral (b) i nasal de la faringe (d).

a: paladar duro, c: lengua. En la figura 16 el velo del paladar (d) se halla relajado permitiendo el paso del aire hacia las fosas nasales.

Es fundamental recordar las partes involucradas en la voz y el habla, pues a lo largo de esta cartilla encontrarás datos relevantes que te permitirán ampliar tus conocimientos relacionados con la recuperación, protección y prevención de enfermedades relacionadas con la voz.

La voz y el habla

A pesar de que la voz y el habla no son lo mismo, trabajan en conjunto permitiendo que cualquier persona logre interactuar con su entorno expresando sentimientos, pensamientos, emociones, etc, por ende, cada parte involucrada en la producción de la voz y el habla son indispensables para la articulación de palabras y con esto la comunicación.



Naturalmente se requiere de conocimiento y adiestramiento para aprender a manejar las partes involucradas en la voz y el habla, es por eso que los niños tardan varios años perfeccionando sus técnicas hasta lograr hablar de manera fluida.



Sopa de letras sobre la anatomía y fisiología de la voz

Es momento de aprender de una manera divertida, ¡ánimate! resuelve la sopa de letras en el menor tiempo posible, una vez hayas terminado no te olvides de señalar con tu mano la zona donde se encuentran ubicados las diferentes partes involucradas con la voz y el habla.

- | | |
|----------|----------------|
| BOCA | CAJATORÁCICA |
| COSTILLA | CUERDASVOCALES |
| DIENTES | FARINGE |
| LABIOS | LARINGE |
| LENGUA | MANDÍBULA |
| PALADAR | PULMONES |
| TIROIDES | TRÁQUEA |
| VIENTRE | ÚVULA |

Puedes utilizar esta plantilla para competir con tus compañeros de trabajo e integrar a tus estudiantes.



J	B	O	C	A	B	R	M	K	G	C	C	C	F
P	O	T	P	E	R	W	Ú	T	L	A	U	O	M
J	S	E	R	X	C	B	V	P	A	J	E	S	A
V	M	P	H	Á	X	S	U	A	R	A	R	T	N
I	T	F	U	N	Q	U	L	L	I	T	D	I	D
E	I	A	U	L	L	U	A	A	N	O	A	L	Í
N	R	R	O	M	M	S	E	D	G	R	S	L	B
T	O	I	D	Y	M	O	Z	A	E	Á	V	A	U
R	I	N	I	Q	L	L	N	R	W	C	O	L	L
E	D	G	E	S	Y	E	A	E	F	I	C	F	A
D	E	E	N	J	H	Y	N	B	S	C	A	D	L
G	S	L	T	M	E	J	M	G	I	A	L	D	Z
D	R	E	E	A	Z	V	S	Z	U	O	E	O	X
F	W	U	S	B	Z	I	C	P	B	A	S	U	I

Sección 2

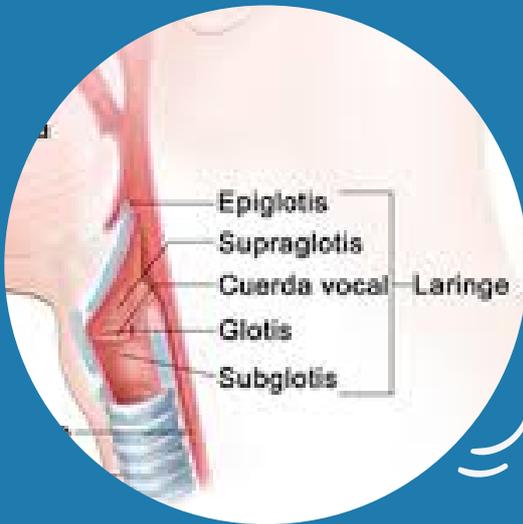
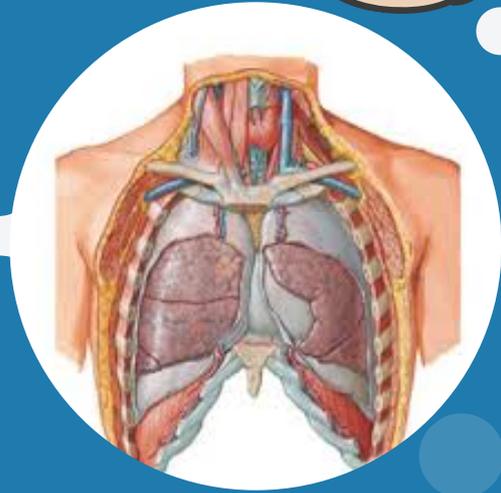
Fisiología de la fonación



Las partes involucradas con el sistema fonatorio son:

Fuelles

Se encuentra conformado por los pulmones y la caja torácica.

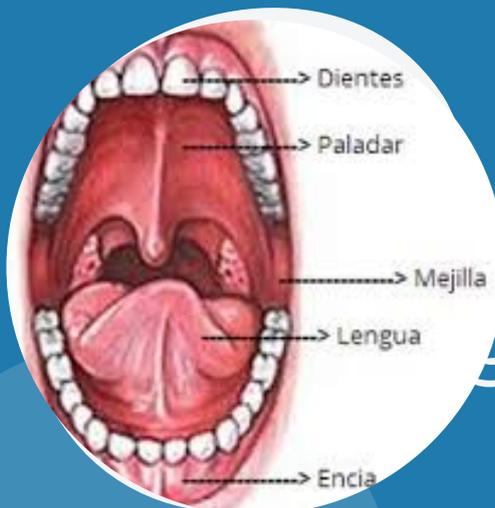
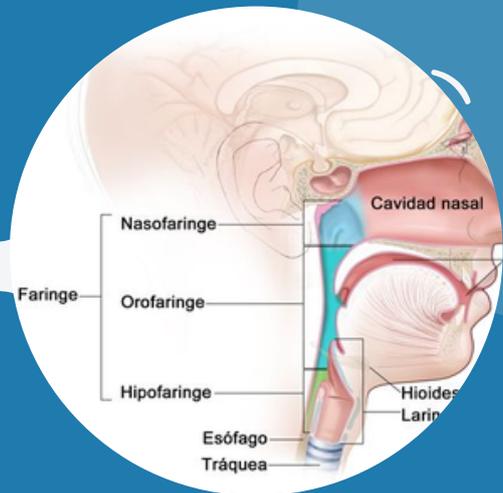


Vibrador

Conformado por la laringe.

Resonadores

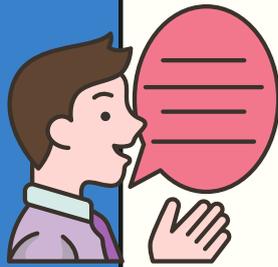
Conformado por la faringe, cavidad bucal y fosas nasales.



Articuladores

Se conforma por la lengua, paredes de la boca, los dientes y los labios.

¿Cómo se genera la voz?



Todo empieza con una corriente de aire que viene desde los pulmones, las cuerdas vocales (ubicadas en la caja laríngea) estarán cerradas, cuando se genera el flujo de aire a través de ellas se produce una turbulencia en las cuerdas vocales, lo que transforma el aire en sonido, el sonido es enviado a través de la garganta, la nariz y la boca, dando al sonido una amplificación la cual de manera articulada con las partes involucradas se genera el habla de una persona.

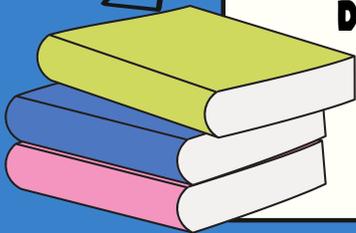
01

Ten en cuenta los siguientes aspectos:

01

Desordenes de la voz

Como resultado de la condición o exigencia que un docente constantemente realiza en su voz durante el desarrollo de sus jornadas laborales, se pueden presentar impactos negativos a corto, mediano y largo plazo conocidos comúnmente como desordenes de voz, los cuales pueden ser funcionales u orgánicos.



Desordenes de voz funcionales

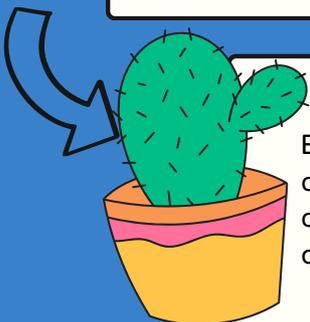
En este caso se presenta como una afectación a la voz sin presencia de daños a las cuerdas vocales, sin embargo es motivo para buscar una intervención pronta evitando agravar la condición de salud.

02

03

Desordenes de la voz orgánicos

En este caso se presenta una evidente afectación de la voz, además, existen daños en las cuerdas vocales lo que aumenta el nivel de riesgo a padecer de una enfermedad grave.



Recuerda que:

El abuso o mal uso de la voz puede generar daños significativos en cualquier persona, por supuesto, en el caso de los docentes, las consecuencias tienden a ser mayores, pues es cierto que la voz es considerada como una de sus principales herramientas de trabajo.

04

Sección 3



RAZONES PARA CUIDAR LA VOZ

Cortázar & Rojo (2007) “La voz es la herramienta de trabajo que permite enseñar de manera sencilla, transmitir conocimientos y emociones. Mantener esta herramienta en estado óptimo requiere de conocimiento, adiestramiento y un permanente cuidado”.



• Dato Básico

La voz además de ser una herramienta de trabajo, también es una carta de presentación, pues, es uno de los primeros aspectos en los cuales las personas se fijan al entablar una conversación.

• Cuidar la voz permite

Prevención de lesiones, el abuso o mal uso de la voz puede provocar lesiones en las cuerdas vocales y otras áreas de la garganta, lo que puede resultar en problemas de salud a largo plazo, como nódulos o pólipos vocales.

• Profesión

Eficiencia en la enseñanza, una voz saludable y bien cuidada permite al docente comunicarse de manera clara y efectiva con los estudiantes, facilitando el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Para tener en cuenta

Entre otras cosas, cuidar la voz también permite:

- Reducir el ausentismo laboral
- Mejora el bienestar emocional
- Ser modelo a seguir para compañeros de trabajo y estudiantes
- Mejorar el clima laboral

Sección 4

Signos de alarma

En muchas ocasiones se presentan síntomas o señales que se pueden entender como signos de alarma, es motivo para buscar ayuda de profesionales en la salud y que sean ellos quienes puedan desarrollar un diagnóstico.

Algo que se debe tener en cuenta es que no necesariamente sufrir problemas de voz se atribuye a la edad, pues incluso los niños pueden padecer de algún tipo de enfermedad relacionada con la voz, por ende cualquier persona independientemente de su edad o profesión estará expuesta y puede presentar los siguientes signos de alarma:



Recuerda que ante estos signos de alarma, lo recomendable es consultar con un especialista

Signos de alarma:

-  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

Sección 5

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA VOZ

Recuerda que el abuso o mal uso de la voz puede repercutir de manera negativa en la condición física, emocional, social y mental en cualquier persona, algunas de las enfermedades más comunes son:



Fatiga vocal

El abuso o mal uso de la voz en los docentes puede provocar fatiga vocal, caracterizada por la sensación de cansancio, dolor o tensión en la garganta y el cuello, esta fatiga puede afectar la calidad de la voz y dificultar la comunicación efectiva y satisfactoria.



Fatiga vocal



Nódulos y pólipos vocales

El abuso o mal uso de la voz en los docentes de manera prolongada puede causar la formación de nódulos o pólipos en las cuerdas vocales, estas mal formaciones pueden ocasionar dolores y cambios como ronquera o voz áspera, por lo general requiere de tratamiento médico y en algunos casos cirugía.



Nódulos y pólipos vocales



Inflamación de las cuerdas vocales

La exposición a factores irritantes como el humo, polvo o el aire seco, puede provocar inflamación en las cuerdas vocales, además de infecciones que trae consigo molestias, dificultad para hablar y disminución en el desarrollo temporal en la calidad vocal.



Inflamación de las cuerdas vocales



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA VOZ

Recuerda que el abuso o mal uso de la voz puede repercutir de manera negativa en la condición física, emocional, social y mental en cualquier persona, algunas de las enfermedades más comunes son:



Infecciones respiratorias

Las infecciones del tracto respiratorio, como resfriados o gripe, pueden afectar significativamente la voz de los maestros. La congestión nasal, la tos y el malestar general pueden dificultar la calidad de la voz y aumentar el riesgo de lesiones en las cuerdas vocales.

Reflujo gastroesofágico

Se trata de un reflujo ácido que ocurre cuando el contenido del estómago regresa al esófago, esto genera riesgos como la irritación de las cuerdas vocales y manifestar síntomas como el ardor de garganta, tos intensa y dificultad para hablar con claridad y comodidad.

Estrés y ansiedad

En este caso la manifestación se presenta de forma física a través de la tensión muscular en la garganta y en el cuello, seguida de tos molesta, dificultando la capacidad de comunicarse y generando más estrés acumulativo.

Infecciones respiratorias



Reflujo gastroesofágico



Estrés y ansiedad



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA VOZ

Recuerda que el abuso o mal uso de la voz puede repercutir de manera negativa en la condición física, emocional, social y mental en cualquier persona, algunas de las enfermedades más comunes son:



Edemas

Son lesiones en las que se produce un cúmulo de líquido fluido, gelatinoso, bajo la cubierta mucosa de las cuerdas vocales. Son generados por fenómenos de inflamación crónica debidas al abuso vocal y al consumo importante de tabaco que encontramos en más del 90% de los pacientes.

Laringitis cónica y moderada

La laringitis crónica supone inflamación de la submucosa e hiperplasia epitelial con o sin displasia. Los pacientes con laringitis crónica pueden desarrollar lesiones premalignas y malignas. Todo paciente en el que la disfonía persiste 3 semanas debe remitirse a la consulta de otorrinolaringología.

Cáncer de glotis o de laringe

Se trata de un cáncer que se origina en la laringe (también denominada caja fonatoria) se lleva a cabo la formación de células malignas (cancerosas) en los tejidos de la laringe. Algunos factores que aumentan la probabilidad de esta patología se asocia a tabaco y consumo de alcohol, así como también el abuso o mal uso de la voz.



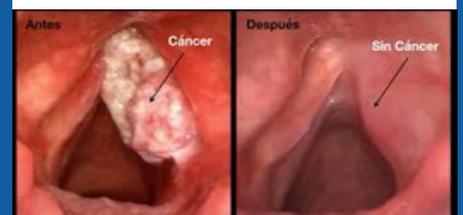
Edemas



Laringitis cónica y moderada



Cáncer de glotis o de laringe



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA VOZ

Recuerda que el abuso o mal uso de la voz puede repercutir de manera negativa en la condición física, emocional, social y mental en cualquier persona, algunas de las enfermedades más comunes son:

Parálisis o debilidad de las cuerdas vocales

También es conocido como parálisis de los pliegues vocales y se trata de un trastorno que ocurre cuando una o las dos cuerdas vocales no cierran o abren correctamente, este trastorno es común, produciendo dificultad para hablar fluidamente y malestar general de garganta.



Parálisis o debilidad de las cuerdas vocales



Leucoplasia de cuerdas vocales

Se presenta como manchas gruesas, blancas o grises en la superficie interna de la boca o cuerdas vocales, se trata de una lesión precancerosa, es decir un precursor potencial del cáncer de laringe, algunos causantes de esta patología son las lesiones o la irritación repetida.



Leucoplasia de cuerdas vocales



Ronquera

Se manifiesta con una voz áspera, entrecortada o forzada, generando dificultad para comunicarse de manera fluida e incrementando la probabilidad de sufrir otras enfermedades, algunas razones por la cual se presenta la ronquera son, sobre esfuerzo vocal, mala técnica vocal, falta de hidratación y condiciones ambientales.



Ronquera



Sección 6

Prácticas y hábitos saludables

01



Hidratación constante

Recuerda estar en constante hidratación durante el transcurso de tus jornadas laborales, tomando pequeños sorbos entre tiempos y teniendo en cuenta el esfuerzo de voz que estás realizando.

Descansos y pausas activas

- Permite a tus cuerdas vocales descansar, adopta pausas activas que te permitan recuperar después de tener desgaste por hablar durante mucho tiempo.
- Integra a tus estudiantes y haz que sean participes de tu clase para que disminuyas el tiempo de sobre esfuerzo de voz.
- Adopta reglas de clase para que todos hagan silencio mientras alguien está hablando.

02



Recuerda que puedes incluir en el cuidado de tu voz a:

- Estudiantes
- Compañeros de trabajo
- Familiares
- Amigos

03



¡Tu bienestar es importante!

04



Evita el susurro

El hablar en susurro puede ser perjudicial para tu voz, aunque parezca una forma suave de hablar lo cierto es que se fuerzan las cuerdas vocales a tensión, lo más recomendable es aprender a manejar tonos de voz.

- Tensión en las cuerdas vocales
- Falta de lubricación
- Mayor esfuerzo vocal
- Mayor riesgo de lesiones

05



Control del volumen

Evita gritar o subir el tono de voz de manera excesiva, si es posible utiliza micrófonos o sistemas que te permitan comunicarte sin mucho esfuerzo

Beneficios en un buen control del volumen de voz

06



Cuidado general de la salud

Adopta un estilo de vida saludable donde incluya una alimentación adecuada, hidratación, ejercicio regular y suficiente descanso, además, recuerda ayudarte a fortalecer tu sistema inmunológico para prevenir enfermedades que puedan afectar tu voz.

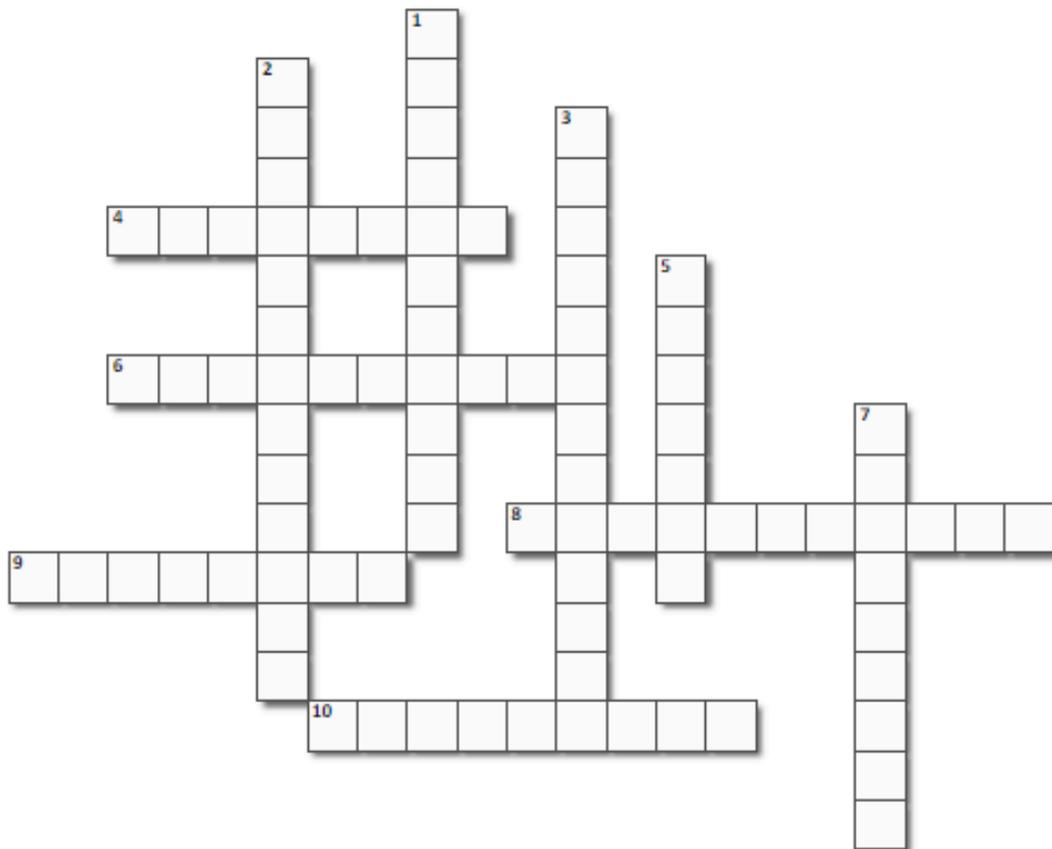
- Prevención de lesiones vocales
- Reducción de estrés vocal
- Menor riesgo de fatiga vocal
- Bienestar emocional
- Promoción de hábitos saludables
- Comunicación efectiva
- Atención y participación
- Ambiente de trabajo agradable



Incrementa el uso de tapabocas

Puedes incrementar el uso del tapabocas especialmente cuando te encuentres en la calle, de camino para el trabajo o en ambientes demasiado secos, polvorientos, mayor contaminación del aire o muy fríos, estos factores aumentan las posibilidades de que tu voz sufra alteraciones así como, contraer infecciones vocales.

Crucigrama sobre prácticas y hábitos saludables en la voz



Horizontalmente

4. Practicar el _____ vocal para evitar el sobreesfuerzo.
6. Practicar la _____ para reducir la tensión y el estrés vocal.
8. Se requiere de adecuada _____ para mantener las cuerdas vocales bien lubricadas.
9. Darle un _____ adecuado a la voz para evitar la fatiga.
10. Adaptar el entorno de trabajo para mantener una buena _____ corporal.

verticalmente

1. Practicar la _____ diafrágica para evitar el esfuerzo vocal.
2. Realizar _____ vocal antes de usar la voz intensamente.
3. Realizar _____ para fortalecer las cuerdas vocales y áreas involucradas con la voz y el habla.
5. Mantener una correcta _____ corporal para una mejor proyección de la voz.
7. Utilizar este dispositivo o herramienta para amplificar la voz y evitar el esfuerzo.

Sección 7

Prácticas de calentamiento



1

Respiración profunda, respira profundo por la nariz, mantén el aire por 5 segundos y libéralo lentamente por la boca, haz de 5 a 10 repeticiones antes de empezar tu jornada laboral.



2

Pronuncia las vocales de manera sostenida y exagerando un poco los movimientos de la boca, haz de 5 a 10 repeticiones antes de tus jornadas laborales.



3

Puedes preparar los músculos de la lengua, estirando de manera recta, arriba, a bajo, derecha e izquierda, haz 5 repeticiones antes de empezar tu jornada laboral.



4

Practica trabalenguas o frases que utilicen una variedad de sonidos y movimientos de la boca. Ejemplo: "Tres tristes tigres tragaban trigo en un trigal".

5

Haz un sonido de "mmm" con los labios cerrados, sintiendo la vibración en los labios y la nariz, luego, intenta hacer un trino de labios como un motor de coche, vibrando los labios mientras exhalas.

Más prácticas a implementar:

- Evita el consumo de bebidas alcohólicas
- Evita fumar
- Evita la cafeína, si la consumes, incrementa el consumo de agua
- Toma hábitos de sueño saludables
- Ayuda y pide ayuda a tus compañeros para implementar estrategias de mejora colectiva
- Lava constantemente tus manos
- Si es posible apóyate de equipos tecnológicos que disminuya el esfuerzo de voz

¡PARA TENER EN CUANTA!

Ejercicios de respiración

Te recomendamos realizar este tipo de ejercicios por lo menos 1 vez al día, se pueden realizar antes, durante o después de tu jornada laboral, ¡no tardarás mucho tiempo!.



- **Respiración diafragmática:** esta técnica implica inhalar profundamente y permitir que el diafragma se expanda hacia abajo y hacia los lados, creando espacio para los pulmones. Luego, al exhalar, el diafragma se contrae para ayudar a empujar el aire hacia afuera.
- **Respiración sostenida:** esta técnica consiste en tomar una inhalación profunda y mantener el aire en los pulmones durante varios segundos antes de exhalar lentamente. Este ejercicio ayuda a aumentar la capacidad pulmonar y el control de la respiración.
- **Respiración por frases:** este ejercicio implica inhalar en el comienzo de una frase o palabra y exhalar lentamente durante toda la frase, manteniendo el flujo de aire constante y controlado.
- **Control de la respiración con el uso de consonantes:** algunas consonantes, como la "s" o la "f", requieren un flujo de aire constante y controlado para producir un sonido claro y sostenido. Practicar estas consonantes puede ayudar a mejorar el control de la respiración.

Es importante que para mejorar la condición de salud de una persona, en este caso relacionado con la voz, los docentes deben dominar 3 aspectos básicos, los cuales son:

- Conocimiento
- Adiestramiento
- Permanente cuidado



Este tipo de ejercicios no solo permitirá preparar la voz y recuperarla, sino que además logrará disminuir las cargas de estrés, tensiones musculares, racionamiento y muchos otros aspectos que pueden generar impactos negativos en el organismo y ambiente de trabajo.

Sección 8



Recomendaciones al momento de hablar por periodos de tiempo prolongados

Postura corporal



- Se recomienda mantener el cuerpo erguido y relajado con los hombros hacia atrás y la cabeza en posición neutral, esta técnica permitirá que la respiración sea adecuada y la proyección de la voz más fluida.
- Mantén los pies separados al ancho de los hombros, esto permitirá tener mayor estabilidad.
- Mantén los hombros relajados y nivelados.

Respiración



- Práctica la respiración diafragmática, que permite una mayor expansión pulmonar y una mejor capacidad respiratoria, esta respiración lenta y profunda permite reducir la hiperventilación y tensión muscular.

Resonancia



- Realiza ejercicios de vocalización enfocados en la resonancia, como el canto de vocales abiertas y cerradas en diferentes áreas del tracto vocal.
- Practica ejercicios de resonancia para mejorar la calidad y proyección vocal.

Hidratación



- Entre otras cosas, algo esencial al momento de hablar durante periodos de tiempo prolongados es la adecuada hidratación, esta consiste en principalmente en agua, sin sabor y sin gas, así mismo, la hidratación debe ser gradual con pequeños sorbos a medida que se presenta un desgaste bucal.

Este tipo de iniciativas se pueden implementar antes, durante y después de la jornada laboral, además se pueden integrar a los estudiantes, esto con el objetivo de empezar a crear cultura desde chicos.



Sección 9

Conocimientos básicos para rehabilitar la voz



Recuerda que cualquier intervención o tratamiento deber ser realizado por personal capacitado en el gremio de la salud

Para la rehabilitación de la voz es necesario tener conocimientos previos acerca de:

- La etiología de la disfonía.
- Su mecanismo de producción - patogenia.
- Las características personales y anímicas del paciente, y sus circunstancias de salud.
- Diseño del protocolo de trabajo, este debe ser exclusivo para cada paciente de a cuerdo con las características específicas del trabajo.
- Reeducación del círculo vicioso donde se encuentra el sobre esfuerzo vocal.
- Poniendo en marcha técnicas que ayuden a compensar los déficit orgánicos.
- Informando al paciente de la naturaleza de sus dificultades vocales, ayudándole a explorar y experimentar sus posibilidades vocales para la recuperación.



Recuerda que tu salud y bienestar es importante para el futuro de todos, anímate y pongamos en práctica el autocuidado e incentivemos a los demás.

Sección 10

Seguimientos por problemas relacionados con la voz y el habla

Se recomienda realizar consulta cuando algún signo de alarma o sintomatología se presenta de manera crónica (superior a 15 días) o cuando se repite con una cierta frecuencia, es entonces cuando se recomienda consultar al otorrinolaringólogo o personal capacitado en el campo de la salud.

Para el caso específico de los docentes se recomienda realizar seguimiento periódico debido a la naturaleza de su trabajo.



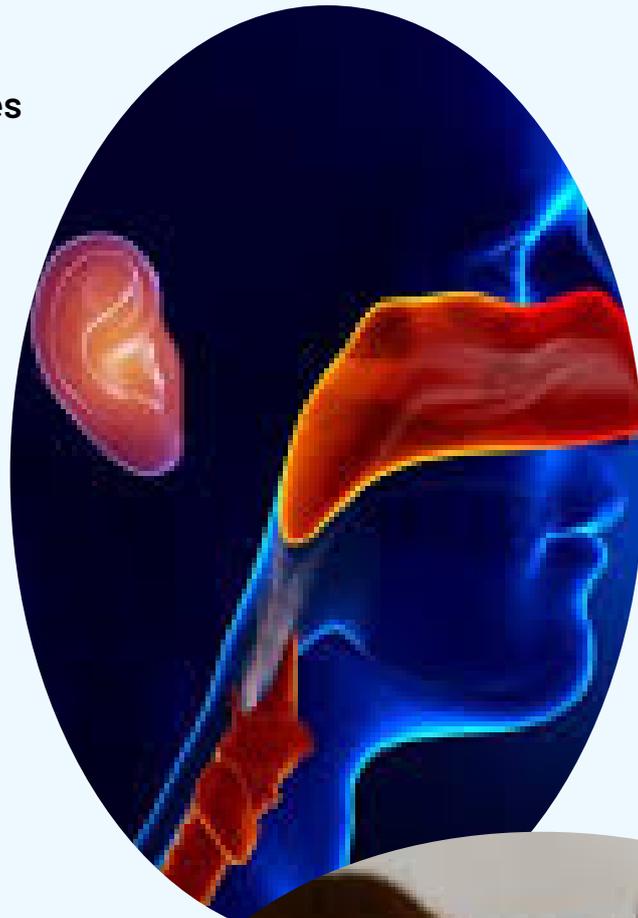
Si no presentamos molestias mínimo 1 vez al año



Cuándo se presenta de manera crónica



Cuando se presenta de manera espasmódica con cierta frecuencia



Acróstico

Vamos a recordar lo visto en esta cartilla, para esto analiza el acróstico y argumenta por qué es importante desarrollar cada una de las oraciones mencionadas.

Es vital conocer la anatomía vocal,
La laringe y cuerdas vocales son esenciales.

Cuida la hidratación de tu garganta,
Usa técnicas adecuadas al hablar,
Importa realizar ejercicios de respiración,
Decha descansar la voz tras uso prolongado,
Aprende a modular para evitar esfuerzo,
Detecta signos de alarma como ronquera,
Organiza pausas para no forzar la voz.

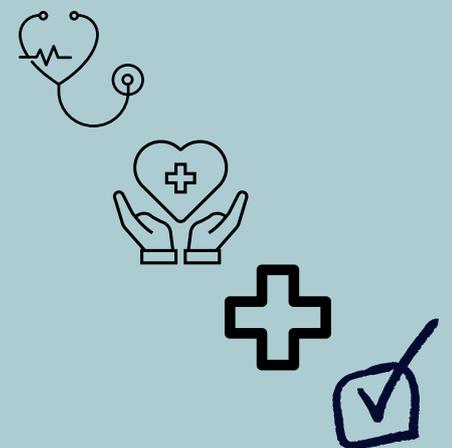
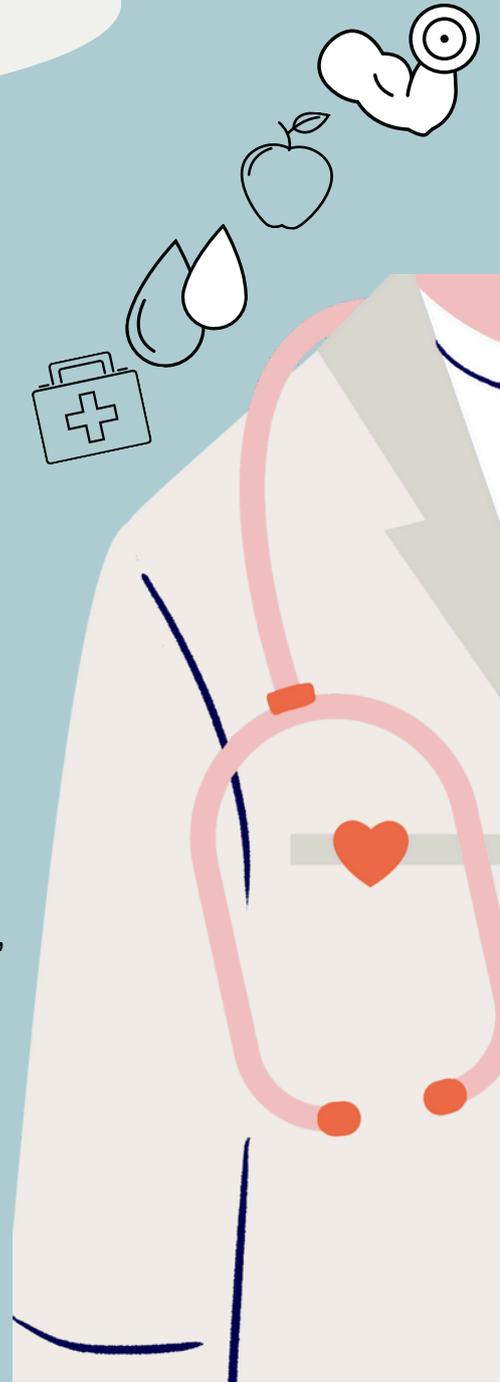
Date tiempo para recuperarte del agotamiento,
Evita enfermedades como nódulos.

Vigila síntomas persistentes,
Ofrece a tu voz descanso adecuado,
Zonifica tu tiempo para evitar el sobreuso.

Ejercicios de calentamiento son clave,
No ignores las molestias al hablar.

La prevención es mejor que la rehabilitación,
Orientate con profesionales si es necesario,
Se consciente de tus límites vocales.

Domina técnicas de vocalización,
Ocupa posturas correctas,
Consume suficiente agua,
Estira y relaja tu cuerpo,
No fumes ni bebas en exceso,
Ten en cuenta la acústica del ambiente,
Evita gritar o susurrar,
Siempre prioriza el bienestar de tu voz.





Conclusión

Puesto que la voz es una de las principales herramientas de trabajo de los docentes, cuidar esta herramienta y mantenerla en óptimas condiciones es una responsabilidad que se atribuye al profesionalismo de cada quien. A través de esta cartilla hemos explorado conocimientos básicos que permitirá a los docentes tener un panorama detallado relacionado a la prevención y recuperación de enfermedades o problemas relacionados con la voz.

Invertir en el cuidado de voz es invertir en la calidad de vida de los docentes y educación de los estudiantes, así como, al adoptar las prácticas y recomendaciones dadas en esta cartilla los docentes podrán tener una voz más duradera, asegurando así su bienestar y su capacidad para desempeñar su profesión con eficiencia y pasión.

Recuerda que tu salud y bienestar es importante para el futuro de todos, anímate y pongamos en práctica el autocuidado e incentivemos a los demás.



Bibliografía

- Cortázar, I., y Rojo, B., (2007). LA VOZ EN LA DOCENCIA. Conocer y cuidar nuestra herramienta de trabajo. <https://www.grao.com/libros/la-voz-en-la-docencia-1090#:~:text=La%20voz%20es%20la%20herramienta,adiestramiento%20y%20un%20permanente%20cuidado.>
- Torres, B. (2007) Anatomía Funcional de la Voz. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/43135/1/anatomia-funcional-voz.pdf>
- Disfonía. (2024, 25 de abril). Wikipedia, La enciclopedia libre. Fecha de consulta: 11:06, abril 25, 2024 desde <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Disfon%C3%ADa&oldid=159700286>.
- Ramirez, V. (10/04/2023) ¿Que es la Técnica Bocal? 8 Técnicas de Canto y Postura. TEDMA Academy.