

Transtornos de la voz

Descripción

Una de las afecciones más frecuentes entre las personas que usan constantemente la voz son la laringitis, disfonías, afonías, molestias por hiperfunción, etc.

El Café, tabaco, alcohol y comidas son algunos de los hábitos que debe considerar una persona que por su profesión use mucho su voz.



Recomendaciones

- Evite fumar ya que el tabaco irrita la mucosa laríngea
- El café y té, aumentan el nerviosismo por ser excitantes, influyendo en el ritmo respiratorio perjudicando la coordinación fono-respiratoria
- Se aconseja no tomar comidas pesadas antes de impartir clases ya que aumenta la somnolencia y dificulta los movimientos del diafragma
- Es aconsejable dormir adecuadamente y procurar un ritmo intestinal regular ya que el estreñimiento puede afectar la voz.
- Las prendas de vestir no deben dificultar la respiración (fundamentalmente cuello ni abdomen).
- Evitar los cambios bruscos de temperatura, manteniendo el cuello correctamente abrigado en invierno. Cuando se padezca una enfermedad de tipo respiratoria (catarros, laringitis, faringitis...) no debe forzarse la voz ya que se pueden cronificar estos procesos.
- Debe mantenerse una posición corporal correcta mientras se habla, es fundamental la posición del cuello y del tronco para no forzar la laringe y toda la musculatura que interviene en la dinámica respiratoria, se recomienda levantar la cabeza y mirar a los auditores.
- Realizar la respiración de una forma adecuada: (realizar inspiraciones nasales, no bucales).
- Articular los sonidos de forma correcta y evitar forzar la voz.
- Emplear un ritmo de emisión vocal correcto, ni excesivamente rápido, ni monótono.
- Evitar en lo posible la tos, el carraspeo, sonarse la nariz con excesiva fuerza, los gritos, etc.
- Introducir descanso y silencio cuando se ha forzado demasiado la voz.
- Realizar diariamente ejercicios de vocalización.
- No hablar mientras se escribe en la pizarra ya que el sonido pierde intensidad e involuntariamente se eleva el volumen, produciendo cansancio vocal. Tampoco es aconsejable hablar mientras se lee un texto puesto que se mantiene una posición incorrecta de la cabeza, al tenerla inclinada, el sonido se proyecta hacia el texto y no hacia el auditorio por lo que pierde intensidad.
- Evitar la sequedad de la garganta tomando frecuentemente pequeños sorbos de agua o manteniendo algún caramelo en la boca.

