

Abril 2019

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

La voz es una de las herramientas fundamentales en la comunicación. Para muchas personas es incluso su instrumento principal de trabajo. Sin embargo, en ocasiones nos olvidamos de cuidarla y sólo nos acordamos de ella cuando no podemos hablar.

Los problemas de la voz se pueden prevenir siguiendo unas sencillas recomendaciones:

- 1) No forzar la voz y no gritar, hablar a un ritmo adecuado.
- 2) Evitar el tabaco, el alcohol y ambientes contaminados.
- 3) Tener precaución con la humedad, el aire acondicionado y la calefacción.
- 4) No aclarar constantemente la garganta mediante carraspeo.
- 5) Cuidar nuestra alimentación evitando productos que resecan la mucosa como dulces, caramelos de menta, picantes...
- 6) Evitar comunicarnos en ambientes con mucho ruido.
- 7) Dormir lo suficiente para que nuestras cuerdas vocales se mantengan más elásticas con el descanso.
- 8) Hidratarnos bien para proteger nuestras cuerdas vocales.
- 9) Evitar las exposiciones orales prolongadas en la medida de lo posible, dejando descansar la voz durante las pausas.
- 10) Cuidar nuestra postura, mantener la espalda recta, los hombros hacia atrás y la barbilla relajada. Si estamos sentados, no cruzar las piernas.
- 11) Practicar la respiración diafragmática, que consiste en tomar aire sin levantar los hombros y llevarlo a la parte inferior de los pulmones.



DÍA MUNDIAL DE LA VOZ
16 DE ABRIL

Si cuidamos nuestra voz, estaremos protegiendo nuestra garganta, cuerdas vocales y vías respiratorias.