

- Evite hablar en lugares ruidosos. Utilice micrófono. Hablar dominando el ruido ambiental significa gritar.
- No fume.
- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Aproveche las horas libres para descansar la voz.
- Respire antes de hablar.
- Ante los primeros síntomas, consulte a su otorrinolaringólogo.
- Tomé varios vasos de agua por día.

Cuando haya uno o más de estos síntomas debemos consultar rápidamente:

- Fatiga de la voz, que aumenta con el uso y mejora en los períodos de descanso.
- Carraspera.
- Tos seca.
- Tensión de los músculos del cuello, hombros y espalda.
- Sensación de cuerpo extraño, irritación o ardor en la garganta.
- Garganta resaca.
- Sensación de ahogo.
- No poder terminar una frase por falta de aire.
- Dificultad para hablar.
- Aparición y desaparición de la voz durante el día.
- Sonidos vocales faltantes o inaudibles.

Consejo Directivo Provincial

- Jorge Molina, Secretario General
Juan Carlos Carrreño, Secer. Gremial y Organización
Alberto Caccopardo, Secer. de Finanzas
Luis Ernesto Ríos, Secer. de Acción Social
Ana María Stürtz, Secer. de Actas y Administración
Héctor Luis Giannini, Secer. de Prensa, Comunicación y Cultura
Lisandro Ciavaglia, Secer. de Educación, Estadíst. Formac. Política Pedagógica y Sindical
Ana María Acuña, Secer. de Salud en la Escuela
María Cristina Bay, Secer. de Derechos Humanos, Género e Igualdad de Oportunidades
Chavla Guastavino, Sec. de Retirado/as y Jubilado/as
Graciela Nozmí Ocampo, Secer. de Nivel Inicial
María Bárbara Palumbo, Secer. de Nivel Primario
Rosana Graciela Ameri, Secer. de Nivel Medio
Diego José Moschzn, Secer. de Educación Especial
Néstor Osvaldo Silva, Secer. de Nivel Superior
Rosa Guizzardi - Marcelo Páez, Vocales Tit

Delegadas/o Dpto de Salud en la Escuela

- ☉ Mirta Gladys Penchulef - Alto Valle Este
- ☉ Sandra Y. Galván - Andina y Andina Sur
- ☉ Bárbara Analía Bracco - Alto Valle Oeste
- ☉ Sandra Mirna Silva - Valle Medio
- ☉ Pastor Antonio Hernández - Sur
- ☉ María Alejandra Gentile - Atlántica

¡Tu voz sos vos!

Con la Voz de todas y todos
hagamos valer nuestros derechos
como docentes



CUIDADOS DE LA VOZ

Debido al esfuerzo, abuso o mal uso de la voz, las y los docentes pueden sufrir importantes trastornos vocales.

Las disfunciones de la voz se manifiestan por la alteración de una o todas las cualidades vocales (disfonía) o por falta absoluta de la voz (afonía); también puede haber signos de fatiga vocal que indican una desadaptación de la voz al medio.

Existe una variabilidad biológica que es de gran importancia en la génesis de las patologías de la voz. En relación a un mismo riesgo o condición laboral patógena no todas/os enferman y quienes lo hacen, no lo hacen al mismo tiempo y con la misma intensidad. Estas diferencias son significativas en situaciones de exposición baja o mediana, pero en casos de sobreexposición, todas/os enferman.

Las disfonías pueden ser esporádicas o transitorias en caso de resfrios, gripes o anginas. También pueden ser crónicas, que son irreversibles y provocadas por afecciones que no pueden ser curadas. Por eso es fundamental la prevención.

La respiración y la Voz

La y el docente debe saber que la simple respiración que utiliza en forma inconsciente y automática en su vida cotidiana no es suficiente para quien utiliza la voz como herramienta de trabajo

Si respira mal va a hablar mal. La respiración correcta es la costodiafragmática, porque evita el síndrome de esfuerzo. El 90% de la insuficiencia o fatiga vocal proviene de una respiración inadecuada.

Recuerde que el sonido del habla se produce por la vibración de las cuerdas vocales en tensión y debido al aire que pasa a través de ellas. Por eso nunca debe hablar en inspiración. La inspiración debe ser nasal, luego de la cual es necesario hacer una pausa para después respirar por la boca, en forma de soplo suave y prolongado. Este soplo es el que produce la voz.

El soplo espiratorio no debe llegar a contraer los músculos del cuello. Si se altera el equilibrio muscular por una respiración exagerada o un soplo disminuido, el trastorno vocal no se hará esperar. La práctica progresiva de la relajación permite eliminar tensiones musculares adversas a una buena fonación. Si esto no se logra puede tratarse de una problemática conflictual que requiere tratamiento psicoterapéutico.

Variables de Riesgo

El cansancio vocal puede aparecer después de la primera hora de clase, después de varias horas de actividad vocal, a veces durante el fin de semana o a mitad de año. Al desconocimiento de una técnica vocal correcta, debemos sumar los condicionantes propios de la actividad docente que contribuyen a la disfunción vocal:

- ☞ Malestar docente.
- ☞ Cursos muy numerosos que obligan a elevar la voz.
- ☞ Ambientes ruidosos.

- ☞ Malas condiciones acústicas en aulas.
- ☞ Bajas remuneraciones que obligan a trabajar más de un turno.

Síntomas

- ☞ Ronquera, dolor o ardor al hablar, sensación de falta de aire.
- ☞ Sensación de tener algún cuerpo extraño en la garganta.
- ☞ Dificultad para tragar.
- ☞ Sensación de constricción en el cuello.
- ☞ Carraspera.

¿Cómo prevenir las afecciones vocales?

- ☞ Evite el abuso y mal uso de la voz.
- ☞ No hable en exceso: puede provocar cambios laríngeos.
- ☞ Cuando realice esfuerzos, trate de descansar para recuperar el equilibrio muscular y respiratorio.
- ☞ Evite la tos habitual, excesiva y violenta.
- ☞ Evite el carraspeo intenso (para aclararse la garganta).
- ☞ No hable durante toda la hora de clase; alterne la exposición con otro tipo de tareas.
- ☞ Utilice la palabra didáctica: no hable sólo a la primera fila.
- ☞ Hable con sonoridad adecuada, ni muy alto ni muy bajo.
- ☞ Hable a una velocidad correcta, ni muy rápido ni muy lento.

