



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

## Cuidar tu voz

por Natalie J. Dahl, M.S., CCC-SLP



¿Qué hacen maestros, cantantes, fanáticos del deporte, trabajadores de fabricación/fábrica, vendedores, animadoras y entrenadores, todos tienen algo en común? Todos ellos están en riesgo de problemas vocales. En adultos, entre el 3% y el 9% de la población estadounidense tienen trastornos de voz y se producen entre el 1,4% y el 6,0% de los niños. Muchos de estos trastornos de la voz se pueden evitar con cuidado adecuado de la voz.

Hay muchos indicadores de que su voz puede no estar saludable. Algunos son más significativos que otros; sin embargo, si usted experimenta cualquiera de los siguientes signos o síntomas, consulte a un médico o a un patólogo del habla y el lenguaje.



- La voz es ronca o áspera
- La capacidad de tocar notas altas cuando el canto se ha ido
- La voz de repente suena más profunda
- La garganta se siente cruda, dolorida y/o tensa
- Hablar es difícil
- Necesidad de despejar repetidamente la garganta

Ya sea que tu voz ya esté sana o no, siempre es importante tomar precauciones para proteger su voz y mantenerla fuerte. Abajo son muchas pautas y consejos que deben seguirse para ayudar a tener la voz sana:



**1. Mantente hidratado.** Sin hidratación, muchas funciones en su cuerpo, incluido el tracto respiratorio y vocal, tienen dificultades para trabajar correctamente. Es bueno comer alimentos con alto contenido de agua, como manzanas, pimientos morrones, uvas, y sandía, pero lo más importante es beber agua. El cuerpo de cada persona es diferente y se necesita diferentes cantidades de agua; sin embargo, el mejor indicador de hidratación es el color de la orina. Si la orina es clara o amarilla clara, estás bien hidratado. Si es de color amarillo oscuro, ¡bebe más agua! Además, alcohol, cafeína, algunos medicamentos y los climas áridos pueden causar deshidratación. Asegúrese de controlar la ingesta o evitar esto si es posible.



**2. Tome "siestas vocales" todos los días.** ¡Es importante darle un respiro a tu voz! Esto es especialmente importante durante períodos de alto uso. Por ejemplo, si eres profesor y usas tu voz todo el día, toma descansos para hablar durante el recreo o al mediodía si es posible.



**3. No fume.** Fumar aumenta significativamente el riesgo de cáncer de garganta. Tanto la inhalación directa de humo como el humo de segunda mano causa irritación de las cuerdas vocales.



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)



**4. No abuse de su voz.** Cuando sea posible, evite los extremos como gritar, hablar demasiado alto, hablar en situaciones ruidosas, susurros prolongados, carraspeo excesivo, tos y estornudos. La ronquera es una señal de que sus cuerdas vocales están irritadas, así que si siente la garganta seca, cansada o ronca, deje de hablar o hable menos. Con el tiempo, el uso excesivo de su voz puede dañar sus cuerdas vocales. Los nódulos, pólipos o quistes pueden desarrollarse, lo que puede interferir con la función adecuada de las cuerdas vocales.



**5. Mantenga relajados los músculos de la garganta y el cuello.** Cuando cante notas altas y bajas, trate de no inclinar la cabeza hacia arriba o hacia abajo para llegar a las notas. Esto puede tensar los músculos vocales y limitar su rango vocal en el futuro.



**6. Mantenga un estilo de vida saludable.** Lávese las manos con frecuencia para evitar enfermarse. Dormir lo suficiente; fatiga física puede afectar negativamente a la voz. El ejercicio regular puede aumentar el tono muscular y promover una buena postura. Y respiración; todas estas cosas son útiles al hablar y cantar.

Si cree que puede tener un problema con su voz, consulte a un médico de Otorrinolaringología (ORL) o un otorrinolaringólogo, para determinar las posibles causas subyacentes. También puede considerar la terapia de voz de un patólogo del habla y el lenguaje. Los SLP con experiencia en el tratamiento de trastornos de la voz pueden ayudarlo a mejorar la forma en que usa su voz y le enseñe a usarla adecuadamente.



Recursos:

"6 Vocal Hygiene Tips You Need to Know!" Prismatic Speech Services, accessed April 1, 2019, <https://prismaticspeech.com/higiene/>

"10 Tips for a Healthy Voice," LiveScience, accessed April 1, 2019, <https://www.livescience.com/4078-10-tips-healthy-voice.html>

"Taking Care of Your Voice," NIH, accessed April 1, 2019, <https://www.nidcd.nih.gov/health/taking-care-your-voice>

"Voice Disorders," ASHA, accessed April 2, 2019, [https://www.asha.org/PRPSpecificTopic.aspx?folderid=8589942600&section=Incidence\\_and\\_Prevalence](https://www.asha.org/PRPSpecificTopic.aspx?folderid=8589942600&section=Incidence_and_Prevalence)

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)