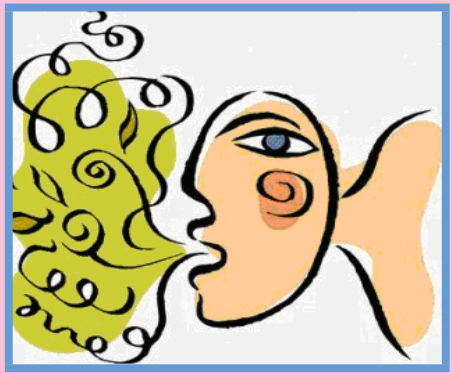

La voz es tu medio fundamental de comunicación y puede alterarse por efecto de factores laborales y personales.

¿Cómo podes reconocer síntomas de alteración en tu voz?

- Dificultad para hablar.
- Fatiga de la voz luego de su uso, que mejora con el descanso.
- Carraspera y/o tos frecuente.
- Sensación de cuerpo extraño, picazón, ardor, dolor o sequedad en la garganta.
- Tensión en los músculos del cuello, hombro y espalda.
- Sensación de falta de aire o ahogo.
- Necesidad de dejar de hablar.
- Finales de frase que no se oyen por falta de aire.

Algunos consejos para cuidarte diariamente:

- Hablá lento y articulando claramente las palabras.
- Si sentís irritación de garganta, sequedad, ronquera o picazón no consumas caramelos de menta. Elegí **caramelos de sabor cítrico, de miel o de limón.**
- **Tomá abundante agua durante y después de usar la voz**. El agua es el lubricante ideal para las cuerdas vocales.

- **No utilices la voz para captar la atención de tus alumnos.** Las palmas, silencios, gestos o cambio de entonación pueden ser recursos que te ayuden a restablecer el clima de trabajo sin forzar la voz.
- Mantené las aulas ventiladas y a una temperatura confortable.
- **No compitas con el ruido ambiental.** Cuando hay mayor ruido exterior, proponé actividades por parte de los alumnos y utilizá tu voz en los más calmos.

- Los alumnos son concientes que el exceso de ruido te puede ocasionar problemas vocales. Compromételos para mantener un espacio de trabajo ordenado y calmo.

- Al ducharte inspira por boca el vapor de agua, esto mantiene la humedad de la mucosa de las cuerdas vocales.

Es importante que sepas que:

- Las personas que utilizan intensivamente su voz en condiciones acústicas adversas (ambientes cerrados, ruidosos, al aire libre, etc.), deben realizar la consulta con el especialista que le enseñe su uso adecuado.

- El fumar es la causa de muchas enfermedades en las cuerdas vocales.

- El consumo excesivo de café, gaseosas o mate, pueden afectar la voz y predisponer a la formación de nódulos o lesiones laríngeas.
- Los antihistamínicos que se toman para combatir los resfríos o alergias, producen deshidratación de las cuerdas vocales.
- La tiza es un agente nocivo, especialmente para las personas alérgicas.

- Si podes optar, elegí las pizarras acrílicas y los marcadores. En caso de ser necesario el uso de la tiza, se recomienda borrar el pizarrón de arriba hacia abajo para disminuir la dispersión de polvo. Utilizá borradores húmedos.
- La frecuente **sensación de quemazón detrás del esternón, acidez o sabor agrio en la boca, mal aliento o reflujo gastro – esofágico**, indicadores de malestares digestivos, pueden producir problemas en la voz.

La disfonía que se acompaña de edema, pólipos o nódulos en las cuerdas vocales es una enfermedad profesional reconocida por La Ley de Riesgos del Trabajo.

Por la sobrecarga del uso de la voz, la ART debe realizarte anualmente un examen clínico con orientación otorrinolaringológica.

De ser necesario te brindará tratamiento médico, farmacéutico y fonoaudiológico para tu rehabilitación.

Si necesitas mayor información o querés denunciar incumplimientos de la ART comunicate con nosotros:

www.srt.gov.ar

0800 - 666 - 6778

SRT Superintendencia de Riesgos del Trabajo

PREVENCIÓN

desde la **E s c u e l a**

DOCENTES

Cuida tu voz, es parte de vos

Prevenimos y Aprendemos a Cuidarnos entre Todos

SRT Superintendencia de Riesgos del Trabajo