

Cuidado de la Voz.

Consejos sobre higiene vocal.

La voz humana es el principal vehículo de comunicación entre las personas. En algunas profesiones, además es la principal herramienta de trabajo.

En estos casos, conocer la voz y usarla correctamente puede ser un factor de prevención determinante.

Sea consciente de la importancia de la voz para su trabajo:

Póngase frente al espejo.

- ¿Tiene los hombros caídos?
- ¿El cuello está arqueado o inclinado?
- ¿La mandíbula se proyecta al frente?
- ¿La zona pélvica desplaza sus caderas hacia atrás, arqueando en exceso la columna vertebral?
- ¿El peso del cuerpo descansa sobre uno u otro lado del cuerpo?
- ¿La espina dorsal se arquea?
- ¿Apoya todo el peso del cuerpo en una de las dos piernas?

Ahora coloque su espalda en la pared. Deje que la pared contagie a su espalda su rectitud.

- ¿Su posición es muy distinta antes que ahora?
- Coloque una mano sobre el tórax y otra sobre el abdomen, respire libremente...
- ¿Qué mano moviliza la del tórax o la del abdomen?

Tanto el **mantenimiento de una correcta postura corporal**, como mantener una respiración abdominal o, mejor aún, costo-abdominal, es la base para tener una buena impostación de la voz. (*)

(*) Toda persona que haga uso profesional de la palabra, debe tener su voz impostada, es decir, colocada correctamente. Impostar es fijar la voz en las cuerdas vocales para emitir el sonido en su plenitud sin vacilación, ni temblor. Cuando no lo está, se habla con esfuerzo y se producen trastornos que el orador debe evitar.

Hablar con la voz impostada es hablar sin esfuerzo, con naturalidad, aprovechando al máximo las condiciones fisiológicas del aparato de fonación.

La impostación de la voz consiste en apoyarla en la base de la caja torácica, respirando de manera que descienda la tráquea, el aire salga con libertad y produzca los sonidos con amplitud y en su mejor calidad.

Para poder mantener una buena higiene vocal, tenemos que conocer cómo funciona nuestro aparato fonador, diferenciar los factores de riesgo asociados a nuestro trabajo diario y APRENDER a corregirlos, para ello, la SPMAZ, dentro del departamento de VIGILANCIA DE LA SALUD, organiza cursos teórico-prácticos con este contenido, con la colaboración de un logopeda, para que los alumnos adquieran conocimientos suficientes para iniciar este plan preventivo.

Si el problema le afecta, si tiene interés, si quiere tomar un papel activa sobre su bienestar físico, no sólo de cara al trabajo, consulta nuestra OFERTA FORMATIVA

Es necesaria una adecuada vigilancia de la salud de los trabajadores mediante exámenes de salud periódicos a través del Departamento de Vigilancia de la salud de la Sociedad de Prevención de Maz.