

MEDIDAS DE HIGIENE VOCAL EN DOCENTES

1. Evite conferencias o actuaciones de más de hora media o dos horas, las cuerdas son músculos y como tales sufren agotamiento.
2. Si es orador/a, docente, teleoperador/a... procure tener un discurso con giros, entonación y cambios de ritmo evitando las charlas monótonas ya que éstas provocan mayor tensión laríngea además de favorecer la menor atención por parte del público presente.
3. Evite realizar un uso profesional de su voz con cuadros catarrales, sinusales, alérgicos o bronquiales pueden empeorar mucho la situación inicial.
4. Tenga en cuenta al público que va dirigido y adecue su discurso al mismo, con la precaución de no salirse de su tono natural de emisión, por ejemplo si es profesor de infantil no pretenda empatizar más con los niños poniendo voz de falsete para igualarse a su tono, puede suponer un gran esfuerzo para nuestras cuerdas. Hable o cante en su tono natural, no en el de los niños.
5. Si la acústica no es buena use métodos de amplificación, como micrófonos o megáfonos, en caso de trabajar en ambientes abiertos, como un profesor de educación física ayúdese de instrumentos tales como un silbato para hacer llamadas de atención.
6. Si tras un periodo de uso profesional de la voz se empieza a notar con tensiones a nivel cervical y de la mandíbula, conviene que descanse la voz al menos 30-45 minutos antes de retomar su uso.
7. Tenga una buena hidratación de las cuerdas vocales mediante la ingesta de agua frecuentemente, más aún cuando esté usándola de forma continuada. Pequeños sorbos de agua durante un discurso prolongado, puede ayudarle a mantener su aparato fonador en buenas condiciones.

8. El polvo de la tiza es un irritante para la mucosa de la laringe, por lo que en la medida de lo posible utilice pizarras electrónicas, digitales, exposiciones por ordenador, pizarras acrílicas...para sus exposiciones.

9. La postura mediante el discurso, clase.... Es importante, debiendo mantener la columna erguida y alineada con el resto del cuerpo, posturas viciadas pueden desencadenar en una disminución de la capacidad pulmonar, que acorta el tiempo máximo de fonación y puede llevar a esfuerzo vocal al final de las frases. Imagínese un profesor de infantil que mientras explica la lección a los niños, está constantemente agachándose para recoger cosas, levantar niños, indicarle algo en la hoja...

10. Si al final del día acaba con la voz fatigada y al final de la semana se va acentuando para recuperarse en el fin de semana y vuelta a empezar, está claramente haciendo un mal uso o un abuso de su voz, por lo que le aconsejo que visite a su Otorrino para descartar patologías.

11. Tenga en cuenta que su voz es su herramienta de trabajo y una vez dañada no es tan fácilmente recuperable, por lo que cuide su medio de vida desde el principio