

10 MEDIDAS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ

El Servicio de Prevención de la Universidad de Sevilla quiere ofrecer a la comunidad universitaria y sobre todo al colectivo del personal docente e investigador y personal de administración de y servicios, para los que la voz es su instrumento de trabajo, un decálogo de medidas para cuidar la voz.



1 Evite toser y beba agua a menudo, tragando lentamente, especialmente cuando se trabaja, mejorando así la hidratación de las mucosas.

2 Evite tomar café o té antes de las clases, conferencias, ensayos, o hablar en público ya que favorecen la deshidratación de las mucosas y la carraspera.

3 Es aconsejable no fumar, ya que el humo del tabaco es un irritante directo de la mucosa laríngea y respiratoria. ***“Si es fumador, debe dejar el habito”***

4 Evite beber alcohol antes de hablar en público ya que produce un descenso en el tono y extensión de la voz e influye sobre la fono articulación, aumentando la inteligibilidad de la palabra.

5 Evite la costumbre de tomar caramelos o chicles mentolados o productos de farmacia, porque facilitan una salivación artificial que no hidrata y, a la larga, es perjudicial por el efecto rebote de la sequedad que producen y que condiciona el carraspeo.

6 Evite el estrés, la fatiga y las tensiones emocionales, ya que favorecen la tensión de los músculos de la cara, cuello, hombros y la garganta.

7 Evite hablar de espaldas a la clase escribiendo en la pizarra ya que dificulta la comunicación y acorta la distancia entre las personas con las que se va a comunicar.

8 Aprenda a detectar los primeros síntomas de fatiga vocal: cambios de tono, timbre e intensidad de la voz, tos, escozor, ardor, falta de aire para hablar, dolor en la garganta, sequedad, etc.

9 Infórmese, fórmese y realice controles periódicos de la salud de su voz

10 Acuda a la **ESCUELA DE LA VOZ** que le ofrece la Universidad de Sevilla a través del Servicio de Prevención. A través de ella aprenderá a entrenar y cuidar la voz, para un uso correcto.

Estas medidas se complementan con las recomendaciones preventivas de la píldora 51 CUIDE SU VOZ

[\(pinche aquí para ver la Píldora 51\)](#)