

CUIDADO DE LA VOZ PROFESIONAL



Mayoritariamente la comunicación humana se expresa en forma oral, sumando otros recursos paraverbales, como los gestos.

Se habla de uso laboral de la voz cuando la comunicación utiliza prolongadamente la palabra expuesta en forma de oratoria.

Como en el canto profesional, conviene apelar a entrenamiento y técnicas óptimas que posibiliten exponer la voz por más tiempo del aconsejable.



**16 DE ABRIL
DÍA MUNDIAL
DE LA VOZ**

Evitar bebidas y alimentos irritantes (café, té, mate)



Evitar inhalar olores fuertes

CUIDADOS

Existen técnicas vocales para una óptima utilización de la voz, tanto para la palabra hablada como cantada:



Cuidar la alimentación y beber suficiente agua



No elevar el volumen y realizar pausas de descanso vocal



Vocalizar antes de exponer prolongadamente la voz y evitar carraspear



Mantener despejada la vía aérea superior (boca, fosas nasales, faringe y laringe)



Procurar ambientes laborales con bajo o escaso nivel de ruidos



No exponerse a cambios climáticos ni usar aire acondicionado a bajas temperaturas



No fumar y dormir las horas necesarias

IMPORTANTE Entrenar la producción vocal con rutinas de preparación y prestar atención a cualquier alteración

¿INSTRUMENTO PROFESIONAL O LABORAL?



El cuidado vocal debe aplicarse especialmente en funciones laborales que exigen el uso de la voz:

- *Docentes*
- *Locutores*
- *Oradores*
- *Políticos*
- *Disertantes*
- *Actores*
- *Empleados de call center*
- *Cantantes, etc.*

RECOMENDACIÓN

Se aconseja consultar con especialista en Fonoaudiología previo a comenzar actividad laboral en que la voz se vea expuesta, a fin de cuidar la salud del aparato fonador y adquirir conocimientos de higiene vocal y técnicas de fonación.