

Ficha de Apoyo Preventivo

Técnica Vocal



MUTUAL
de seguridad

1 | Introducción

La técnica vocal es la forma en la que se utilizan los músculos y órganos que producen la voz de una manera adecuada. La mejor técnica será aquella en que la voz tenga un máximo de efectividad con un mínimo esfuerzo del hablante.

2 | Pautas de Higiene Vocal

Con estas indicaciones es posible mejorar en gran medida el rendimiento de la voz, evitar o disminuir su cansancio y prevenir la aparición de alteraciones.



Realizar los ejercicios de calentamiento de 10 a 15 minutos al iniciar y finalizar la jornada laboral. Ejercicios de relajación (cara, labios, lengua, cuello, laringe, hombros), respiración y coordinación fono-respiratoria.



Beber al menos un litro de agua diario para mejorar la hidratación de la mucosa laríngea.



Destinar tiempos de descanso vocal durante el día en donde se abstenga de hablar para evitar la fatiga vocal.



Conocer los límites físicos en cuanto al tono, la intensidad y la respiración, aprender técnicas para el manejo de la voz. Respirar adecuadamente, no utilizar aire residual: nunca debe hablarse con el resto final de aire y sentir sensación de ahogo.



Controlar el tono de la voz en todo momento evitando elevarlo sobre el nivel del ruido. No forzar la voz ni gritar.



Evitar toser y/o carraspear, ante la presencia de estos se recomienda beber agua, tragar saliva o consumir un dulce.



Utilizar posturas adecuadas que permitan una respiración profunda y evitar la tensión muscular peri-laríngea.



Evitar los cambios bruscos de temperatura. Todo lo que afecte el sistema respiratorio afectará a la laringe. Al cambiar de ambientes se sugiere esperar unos segundos con la puerta entreabierta permitiendo que el cuerpo se adapte al nuevo cambio de temperatura.



No utilizar aerosoles bucales ni caramelos con mentol, a pesar de que tienen una acción calmante o refrescante pasajera, ocasionan un efecto rebote apareciendo síntomas como irritación y sequedad. En vez de estos, se debe consumir un dulce y/o una cucharadita de miel de abeja en el mañana previo a la jornada laboral para ayudar a la producción de saliva y a la lubricación de la laringe y cuerdas vocales.



Evitar tomar más de 3 tazas de café o té, el exceso de estas bebidas tiene una acción diurética que reduce la hidratación de las cuerdas vocales. Son buenas medidas tomar bebidas sin cafeína y beber un vaso de agua por cada taza de café que se tome.



No fumar, el cigarrillo es un importante factor irritante para la laringe. Es una de las principales causas de cáncer de laringe y de otras afecciones laríngeas.



No consumir alcohol, es irritante, produce reflujo el cual ocasiona sensación de acidez afectando a la laringe y cuerdas vocales.



Seguir una alimentación saludable. Una dieta sana es importante para evitar digestiones pesadas y favorecer el movimiento del diafragma.



Evitar alimentos muy condimentados o picantes que aumentan el riesgo de reflujo gastroesofágico, que irrita toda la mucosa laríngea.



Evitar bebidas muy frías o calientes y la combinación de temperatura en las comidas, ya que irritan la laringe y cuerdas vocales.



Aprender a detectar los primeros síntomas de fatiga vocal: cambios en el tono, timbre e intensidad de la voz, tos, ardor, tensión o esfuerzo excesivo, dolor de garganta, sequedad, etc.



Ante la presencia de disfonía y durante procesos infecciosos debe evitarse utilizar la voz. Si la disfonía es recurrente y el tiempo de recuperación es mayor se debe consultar al especialista.



Realizar control y tratamiento de patologías personales que pueden afectar la fonación, tales como el reflujo gastroesofágico, asma, etc.



3 | Ejercicios de Relajación

CUELLO

Girar la cabeza lentamente hacia derecha e izquierda (como negando), hacia delante y hacia atrás (como asintiendo) y hacia los hombros alternativamente (como dudando).

HOMBRO

Girar los hombros en círculo de forma alternativa (primero uno y luego otro) hacia atrás y después hacia delante, con los brazos caídos y muy lentamente.

BOCA

Abrir y cerrar la boca. Con la boca cerrada, estirar los labios hacia adelante (como si fuera a besar) y luego estirar los labios hacia atrás (como sonriendo). Con la boca abierta, simular la pronunciación de vocales /a/ /o/. Contraer pómulos de manera que adopte el gesto de sonrisa y luego soltar relajando musculatura.

LENGUA

Realizar movimientos circulares por dentro y por fuera de los labios. Llevar la punta de la lengua de un lado a otro tocando las comisuras labiales. Chasquear y vibrar la lengua.

4 | Ejercicios de respiración

- Inspirar por la nariz observando como el diafragma se infla y luego espirar el aire por la nariz de manera natural.
- Inspirar por la nariz permitiendo que el aire llene sus pulmones, retener un par de segundos y luego soltar de forma pausada.
- Inspirar el aire por la nariz y luego espirar por la boca muy lentamente.
- Respirar aire por la nariz elevando los brazos lateralmente a la altura de los hombros, retener en tres tiempos (1-2-3) y espirar muy lentamente bajando los brazos.
- Respirar aire por la nariz y realizar bostezo y/o suspiros lo más natural que pueda.