

16  
ABRIL

DÍA MUNDIAL DE LA

# VOZ

*“Cuidar tu voz es también cuidar tus vías respiratorias, tus cuerdas vocales y tu garganta”*

Desde el año 1999 se conmemora por iniciativa de la Federación Internacional de Sociedades de Otorrinolaringología el **Día Mundial de la Voz**, al cual se adhiere en 2003 nuestro país. El objetivo es difundir los cuidados de la voz, orientando sobre sus cuidados y la toma de conciencia de su importancia para comunicarnos, para transmitir ideas y expresar sentimientos, e incluso como herramienta de trabajo.

## ¿Qué hábitos perjudican tu voz?

- El abuso y mal uso de las cuerdas vocales.
- Hablar en ambientes muy ruidosos.
- Fumar o respirar el humo de tabaco.
- La polución, el humo o la ingesta de alcohol.
- Respirar por la boca.
- La mala postura.
- Gritar.
- Trabajar en ambientes muy calefaccionados o muy refrigerados.
- El reflujo gastroesofágico.

## 10 preguntas que te ayudarán a saber si tenés que consultar a un profesional

Si respondés “SI” a cualquiera de las siguientes preguntas, es posible que estés experimentando un problema de voz:

1. ¿Tenés una disfonía persistente?
2. ¿Carraspeás o tosés repetidamente?
3. ¿Te falta aire para terminar una frase?
4. ¿Te piden que repitas lo que dijiste?
5. ¿Te cansa hablar?
6. ¿Tenés sensación de cuerpo extraño en la garganta?
7. ¿Sentís la voz ronca o áspera, o bien, se la escucha más grave?
8. ¿Te cuesta llegar a las notas altas al cantar?
9. ¿Conversar se ha convertido en un esfuerzo?
10. ¿Sentís dolor de garganta, ardor o picazón con frecuencia?

Cualquier trastorno con una **duración mayor a dos semanas** debe ser atendido por un otorrinolaringólogo para detectar la presencia de lesiones.

## Decálogo para tener una voz saludable

-  **01** Hidratate con agua (no gaseosas) cuando uses la voz.
-  **06** Descansá: la fatiga física tiene efecto negativo sobre la voz.
-  **02** No fumes y evitá el humo a tu alrededor.
-  **07** Evitá conversar en ambientes ruidosos: produce tensión en la voz.
-  **03** No aclares la voz o carraspees con frecuencia.
-  **08** Hablá suave, lento y claro.
-  **04** Humidificá el ambiente.
-  **09** Considerá la posibilidad de usar micrófono cuando des una clase o hables en público.
-  **05** Evitá hablar o cantar cuando tu voz está disfónica (ronca).
-  **10** Procurá que te alcance el aire hasta el final de la emisión, ya que éste es el 'combustible' de tu voz.



### *Sé amable con tu voz*

Es el lema de la campaña internacional este año. Recordá que una voz saludable es producto de una correcta respiración y de un uso apropiado de tus mecanismos vocales. Cuidar tu voz es también cuidar tus vías respiratorias, tus cuerdas vocales y tu garganta.

