


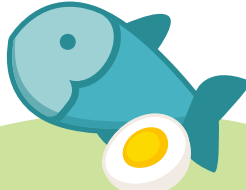
AUTOCAUIDADO:

ASEGÚRATE DE CAMBIAR TUS HÁBITOS; CUIDARTE ES VELAR POR TU BIENESTAR Y EL DE LOS DEMÁS


Para reducir el riesgo de forzar la voz durante las actividades o reuniones virtuales en tu trabajo remoto, te presentamos las siguientes recomendaciones:

+ 

Consume líquidos no azucarados ni muy fríos durante la jornada, preferiblemente aromáticas, jugos claros y agua (evita el exceso de más de 6 tazas de café al día o bebidas gaseosas).

+ 

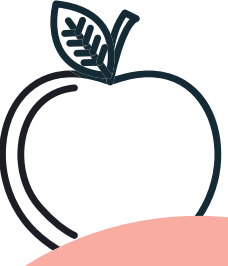
Evita alimentos como condimentos picantes, los cuales irritan la mucosa digestiva: es el caso del vinagre, pimienta, ají molido o mostaza. Ten en cuenta que existe una proximidad anatómica de los sistemas respiratorio y digestivo. Además, evita ingerir alimentos (sólidos-líquidos) a temperaturas extremas. Procura incluir proteínas en la dieta, ya que esto favorece la tonicidad muscular.

+ 

Evita efectuar el carraspeo brusco y sonoro, esto irrita los pliegues vocales, pues es probable que se produzcan micro lesiones. Es conveniente parar la conversación, apagar por unos segundos el micrófono, consumir un sorbo de agua, y toser con suavidad si es necesario.

+ 


Verifica el volumen de los auriculares o el equipo que estás usando para tus actividades. Recuerda la norma: no más del 60% de volumen de ser posible, de lo contrario se puede producir un daño auditivo progresivo alterando el «autocontrol fonatorio».

+ 


Evita consumir bebidas energizantes y estimulantes como cafeína (café, té, chocolate, etc.) diez horas antes de dormir porque pueden generar sueño más ligero y menos descansado, de modo que no das a tus pliegues vocales el descanso suficiente.

+ 


Mantén una postura corporal correcta: espalda, hombros y caderas bien alineados son fundamentales para amplificar la voz y no forzar la garganta.

+ 

Levántate de la silla cada vez que tengas la oportunidad y haz un estiramiento, el funcionamiento de la voz tiene un componente importante con la función muscular del cuello y espalda. Cada dos horas en lo posible, busca momentos para la relajación, sobre todo en los hombros, cuello y cara.

+ 

El uso prolongado de los audífonos puede generar infecciones en los oídos debido a la proliferación de bacterias y hongos, esto a causa de la humedad y el sudor que se genera en el canal auditivo, por esta razón los audífonos se deben mantener limpios. Para ello, usa un paño limpio y alcohol y retíralos por unos minutos cada hora de trabajo o cuando no sean necesarios.

+ 

El riesgo de padecer problemas de voz se incrementa al sufrir un episodio gripal. Si por estos días padeces algún tipo de cuadro respiratorio, comunícalo y favorece las labores que no impliquen sostener conversaciones. Así, se reducirá este riesgo. Sigue las recomendaciones de las entidades de salud.



UNIVERSIDAD LIBRE
Vigilada Mineducación



AUTOCAUIDADO:

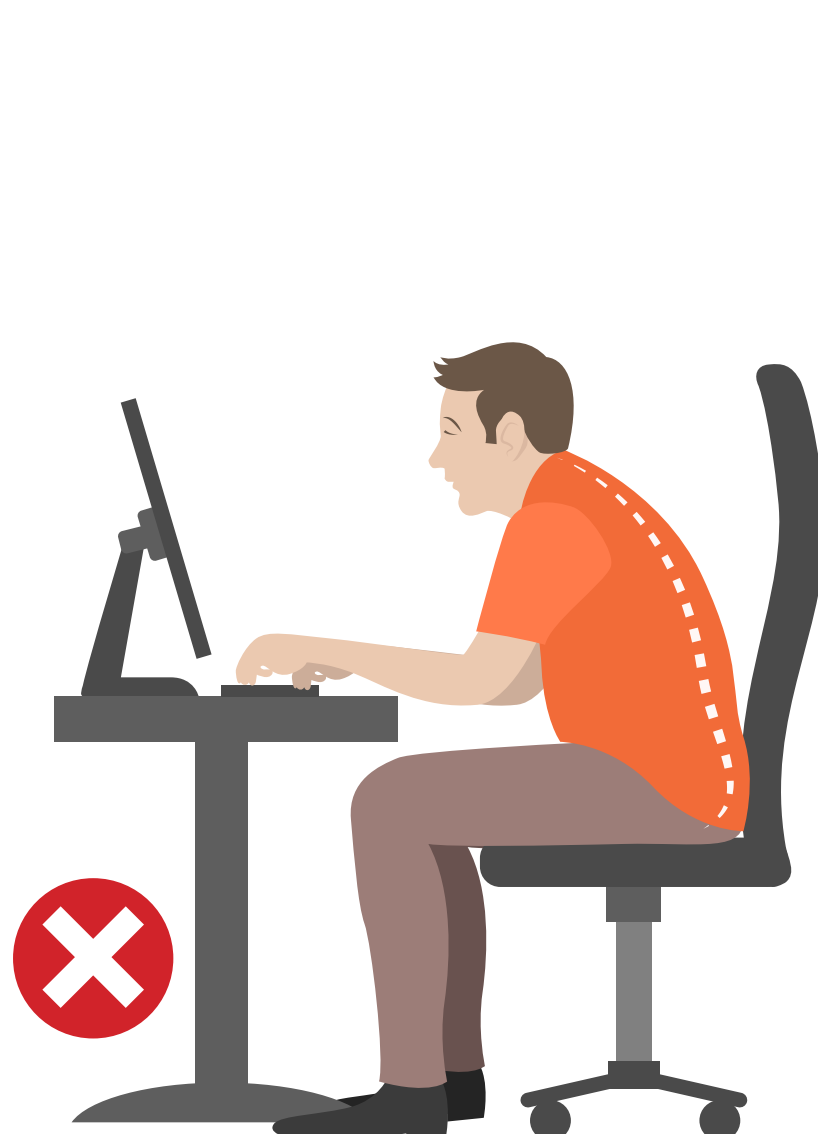
ASEGÚRATE DE CAMBIAR TUS HÁBITOS; CUIDARTE ES VELAR POR TU BIENESTAR Y EL DE LOS DEMÁS

POSTURA FÍSICA

Es frecuente que a causa de una inadecuada postura corporal se afecte la voz. Además de impedir que esta fluya con naturalidad, dichas posturas físicas resultan incómodas y dolorosas.

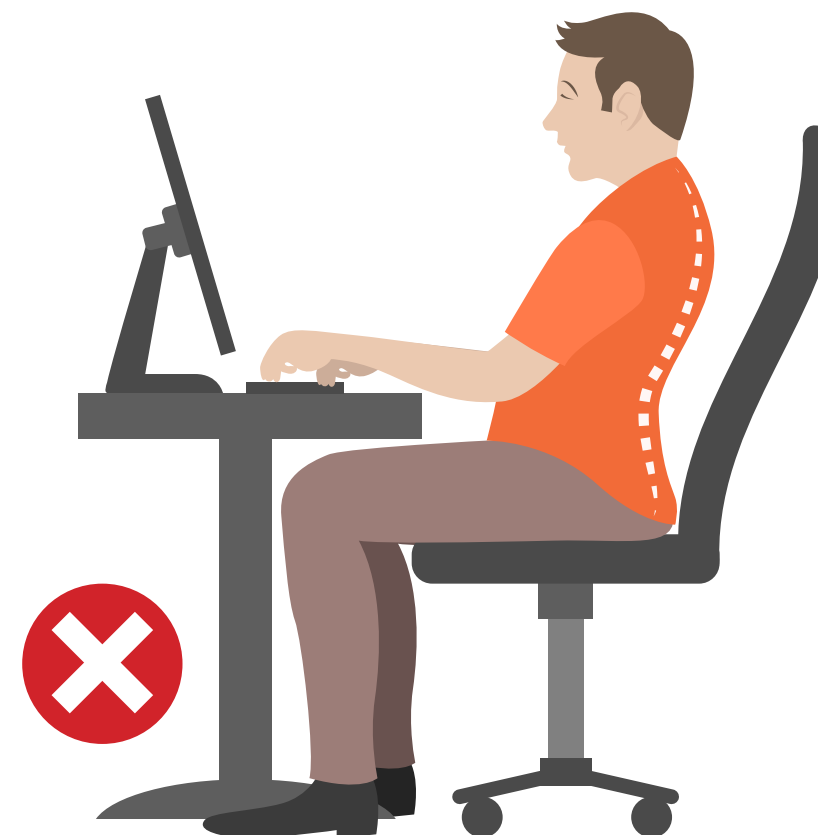
Ejemplos clásicos:

Encorvarse bajando los hombros y cargando el peso hacia adelante (posición de agobio): produce dificultad en los movimientos de los músculos respiratorios y del aparato fonador, presionando la zona, y desviando la proyección de la luz.



Cruzar los brazos: apaga los sonidos graves y dificulta la respiración.

Apoyar el cuerpo sobre los codos en la mesa de trabajo: también apaga el sonido y provoca un estado de tensión en varios músculos.



Desequilibrar la cabeza: presiona los músculos del cuello, lo cual impide el trabajo libre del aparato fonador.

Tocarse la cara o la boca al hablar: deforma los sonidos agregando falsos resonadores.



UNIVERSIDAD LIBRE
Vigilada Mineducación

