

Pautas de higiene vocal y cualidades de la voz en instructores de baile

Chaparro Díaz, Manuela; Irusta, Francina; Guevara, Paula; Salvatierra Agostina.

Se toma esta población de estudio ya que los instructores de baile utilizan su voz como herramienta de trabajo en lugares con condiciones inadecuadas.

Objetivos

- Evaluar las cualidades de la voz.
- Investigar sobre el conocimiento y aplicación de las medidas de higiene vocal.
- Relacionar las cualidades de la voz con las pautas de higiene vocal aplicadas.
- Concientizar a la población sobre las medidas de prevención vocal.

Procedimiento

Encuestamos a 12 instructores de baile a través de Formularios de Google sobre pautas de higiene vocal y sus condiciones de trabajo, también evaluamos sus cualidades vocales.

Al finalizar entregamos un folleto.

Resultados

Todos los encuestados tienen una antigüedad laboral mayor a 3 años, y trabajan como instructores entre 8-16 horas semanales. El 58.3% utiliza su voz en otros trabajos, principalmente docencia.

El 58.3% refirió que bebe más de 8 vasos de agua al día. El 33.3% tiene el hábito de carraspear o toser y el 66.7% tiene reflujo gastroesofágico.

El 83.3% utiliza su voz a altas intensidades en el trabajo y el 91.7% no utiliza equipos amplificadores.

El 33.3% de los encuestados refirió que descansa su voz después de la jornada laboral. En relación a las cualidades de la voz, 2 encuestados presentan tono inadecuado, 3 intensidad inadecuada y 7 timbre inadecuado.

**VOS
SOS
TU
VOZ**

SABEMOS QUE LA VOZ ES TU HERRAMIENTA DE TRABAJO...

Y QUEREMOS DEJARTE ALGUNAS PAUTAS PARA QUE PUEDES CUIDARLA!

- Descansar correctamente, al menos 8 horas por día.
- Evitar hablar con esfuerzo durante un periodo inflamatorio.
- Realizar controles periódicos con el otorrinolaringólogo.
- Evitar tensiones en la musculatura de la cara, cuello y hombros.
- Evitar el consumo de cafeína, teína, alcohol y tabaco.
- Evitar el consumo de bebidas muy frías y muy calientes.
- Mantener una adecuada alimentación, evitando el picante y las comidas muy condimentadas.
- Evitar hablar a un volumen muy alto.
- Hidratarse correctamente con, al menos, 2 litros de agua por día.
- Evitar carraspear o toser constantemente.
- Utilizar humidificadores en ambientes secos o muy calefaccionados.
- Mantener una correcta postura corporal.
- Descansar la voz haciendo periodos de 15-20 minutos de silencio, al menos 2 veces al día.
- No ingerir medicamentos sin prescripción médica.

Universidad Nacional de Rosario - Facultad de Ciencias Médicas - Escuela de Fonoaudiología - Taller I Área Voz - Año 2022