



UNIREMINGTON®
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON
RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996



Prácticas seguras

PAUTAS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ

Tarea principal:

Concientizar al personal docente de la Institución adecuado uso y cuidado con la voz, tanto en su entorno laboral como por fuera de este, para prevenir patologías que desgasten su voz.

Tipo de riesgo:

Patologías que afecten o desgasten la voz.

Recomendaciones:

Ejercicios y rutinas para antes, durante y después de utilizar la voz.

Editores

Dirección de
Talento Humano



Sistema de Gestión de Seguridad
y Salud en el Trabajo (SG-SST)
de Uniremington

**Dirección de Talento Humano**

Área de Seguridad y Salud en el Trabajo

Pbx: 604 322 10 00 - **Ext.:** 2016 / 2008 / 2006

Correos de contacto:

mmaya@uniremington.edu.co / aurrego@uniremington.edu.co
Medellín - Colombia

¡Mi voz es el reflejo de lo que soy; mi voz es el espejo de cómo estoy!

Antes de usar la voz...

1

Realiza ejercicios de relajación

Para la cabeza, cuello, hombros y espalda:

- De pie, adopta una adecuada postura con la espalda recta y hombros relajados.
- Gira lentamente la cabeza hacia ambos lados; igualmente, de manera gradual, levanta y baja la cabeza.
- Haz movimientos como círculos con los hombros hacia atrás y luego hacia adelante.
- Suba los hombros.
- De pie, adopta una postura con las piernas separadas y las rodillas ligeramente flexionadas; girar en círculo la parte media del cuerpo (cintura) hacia ambos lados.

Para el rostro:

- Aprieta el rostro completo y luego relájalo por áreas: ojos, boca, frente y mejillas.
- Mueve la lengua haciendo círculos dentro de la boca.
- Mueve los labios como si estuvieras lanzando besos.

2

Realiza ejercicios de respiración

- Respira por la nariz lentamente, sintiendo como el aire empuja los músculos del abdomen; siente cómo tu estómago se levanta. De esta forma, no solamente llenas tus pulmones de aire, sino también tu cavidad abdominal. Después, de manera pausada, exhala el aire como si soplaras suavemente.
- Respira tomando el aire por la nariz y llena tu abdomen; mantén el aire dentro por 10 segundos y luego suéltalo, soplando lentamente (repetir por cinco veces).

3

Realiza ejercicios de calentamiento vocal

- Toma el aire por la nariz, llena el abdomen y exhala a través de la boca, pronunciando la vocal "U", hasta vaciar el aire del abdomen.
- Toma y exhala el aire por la nariz, haciendo el siguiente sonido: "mmm" o "nnn".
- Toma el aire por la nariz y exhala a través de la boca, emitiendo los sonidos: "nnnaaaa", "nnneee" y "mmmuuu".



Importante: Recuerda consumir los alimentos y bebidas a una temperatura ambiente: ni muy fríos ni muy calientes.

Durante el uso de la voz...



- En su puesto de trabajo, adopte una posición correcta y cómoda para el cuerpo.
- Evite el uso de ropa o accesorios que compriman su cuerpo excesivamente (fajas, correas, entre otros).
- Bosteza para relajar la garganta.
- Toma agua durante la jornada laboral, a sorbos.
- Evita hablar o gritar por encima del ruido ambiental.
- Reduce el uso de la voz cuando tengas gripe o afectaciones en la laringe.
- Evita, en lo posible, carraspear.
- Maneja una adecuada respiración.
- Durante la jornada laboral destina varios periodos de tiempo para el reposo de la voz.

Después del uso de la voz...



- Realiza un automasaje con ambas manos en la zona del cuello, de arriba hacia abajo, para relajar la laringe.
- Abre y cierra la boca varias veces para relajar la mandíbula.
- Toma aire por la nariz llenando el abdomen y exhala a través de la boca, pronunciando la vocal "A" de forma áfona (únicamente sale el aire, pero no el sonido).

Prácticas seguras

PAUTAS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ

