

Voz: **aire sonorizado** a nivel laríngeo, modificado en la cavidad oral y que se oye en el exterior de los labios.

DISFONÍA

Alteraciones en las cualidades de la voz. Afecta a las personas cuya vida y profesión les obliga a hablar mucho, con alta incidencia en los docentes

CAUSAS



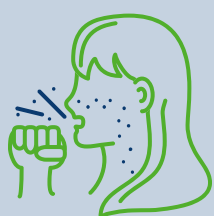
Gritar o hablar en **espacios grandes o ruidosos** sin una proyección correcta de la voz.

Falta de lubricación de la laringe debido a una mala práctica vocal como hablar rápido/ fuerte o por factores psicológicos como ansiedad, nerviosismo, etc.



Condiciones ambientales desfavorables debido a humos, vapores, cambios de temperatura o falta de humedad.

Tos repetitiva y carraspeo excesivo.



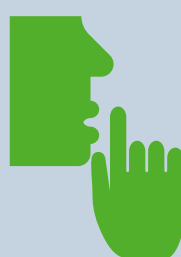
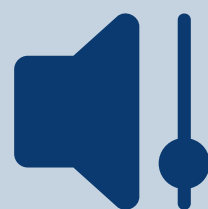
Inflamaciones agudas o crónicas en vías respiratorias altas.

Problemas en la esfera auditiva que obligan a elevar el volumen y tono de voz para hacerse entender



PREVENCIÓN

Respirar por la nariz y utilizar un tono vocal normal.



Limitar el número de horas de docencia y otros tiempos de hablar procurando **respetar periodos de descanso vocal** y propiciar el **ahorro vocal.**

Tener hábitos de vida saludables como ingerir agua o bebidas sin cafeína y practicar deporte.



Evitar agentes irritantes como el tabaco, alcohol, polvo, toser o aclararse excesivamente la voz.

Vigilar el hábito postural, ya que puede limitar la producción vocal.



No competir con el ruido de fondo y si es preciso **use medios auxiliares**

Consulta al especialista (ORL Foniatra).
Es importante atender las disfonías que persisten por varias semanas.



MÁS INFORMACIÓN EN:

<http://rsu.uva.es/orientacion-psicologica/>

La consulta, gratuita para personal PDI y PAS de la UVA, se reserva con cita previa que se debe solicitar a través de la siguiente Web:

<http://consultasmedicas.uva.es>