4. Trastornos de la voz

Prevención de trastornos de la voz en docentes.

Los problemas de la voz son considerados como la enfermedad profesional más específica del profesorado, al utilizar la voz como herramienta fundamental de trabajo.

La disfonía es la alteración de una o más de las características acústicas de la voz, que son el timbre, la intensidad y la altura tonal.

El Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre de 2006, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales incluye como tal a los Nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales.

Recomendaciones para evitar los transtornos de la voz (por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales)

1. HIGIENE VOCAL:

- No gritar.
- Evitar hablar en ambiente ruidoso.
- No cantar fuera de registros normales.
- Calentar la voz antes de empezar la clase.
- Evitar carraspear o toser.
- Descansar la voz cuando no está bien.
- Evitar hablar de forma prolongada.
- Usar otros recursos para evitar hablar.
- Aprender la impostación vocal.

2. ADOPTAR UNA BUENA

Copyright 2026

ALINEACIÓN CORPORAL:

• No estar en tensión.

• Relajar la musculatura.

3. RESPIRAR CORRECTAMENTE.

• No hablar con frases largas.

• No hablar deprisa.

4. EVITAR SUSTANCIAS IRRITANTES:

• Alcohol

• Tabaco

5. HIDRATACIÓN:

• Tomar abundantes líquidos.

• Evitar ambiente seco.

• Evitar bebidas muy frías.

• Moderar el consumo de café.

6. MANTENERSE EN FORMA.

• Dieta

• Ejercicio

7. PREVENIR EL RUIDO EN EL AULA.

• Concienciación de los efectos

nocivos del ruido

8. ORDEN Y LIMPIEZA EN EL AULA.

9. CONTROL MÉDICO DESDE EL INICIO

Copyright 2026

DE LOS SÍNTOMAS.

10. EDUCACIÓN DE LA VOZ.

Revision #1
Created 2025-02-21 14:10:45 CET by Equipo CA
Updated 2025-02-21 14:11:12 CET by Equipo CA

Copyright 2026