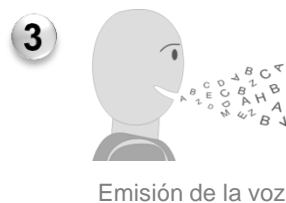
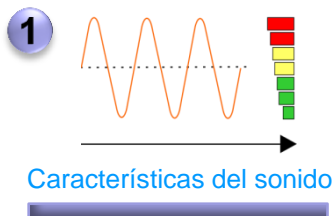


La voz: conceptos generales y factores de riesgo



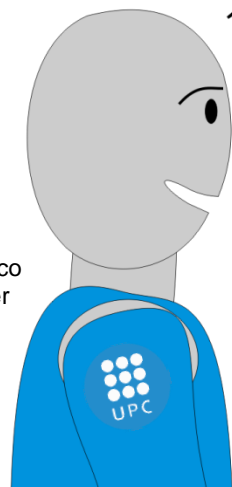
Profesionaliza la voz si ésta es tu herramienta de trabajo

LA VOZ Y LAS CUALIDADES ACÚSTICAS DEL SONIDO

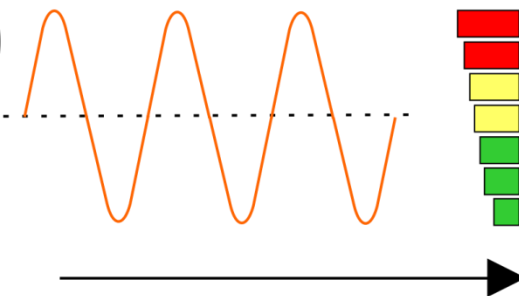
La voz está dotada de diferentes cualidades acústicas. Éstas están directamente relacionadas con la **postura** del cuerpo, el **tono muscular** y la gestión de las **emociones**.

La voz es el medio por el que nuestras palabras y nuestros pensamientos se pueden transmitir

TIMBRE: Sonido peculiar y característico de cualquier fuente de sonido



TONO DE VOZ: grave o agudo (bajas o altas frecuencias)



INTENSIDAD O "VOLUMEN"

Potencia con que el aire pasa por la laringe y hace vibrar las cuerdas vocales

DURACIÓN: tiempo que se utiliza en la emisión de los sonidos

¿Quién puede considerarse profesional de la voz?

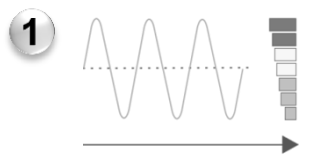
Aquellas personas que utilizan **la voz como herramienta de trabajo** y como medio principal para la ejecución de su actividad laboral.

Debemos entender la voz como una herramienta que debe ser cuidada durante las **24 horas** del día (**¡profesionaliza tu voz!**).

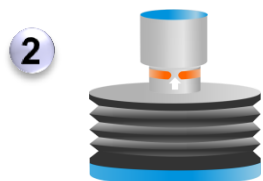
La mayor parte de las alteraciones de la voz se deben a **sobreesfuerzos** y **malos hábitos** al hablar a una intensidad elevada.



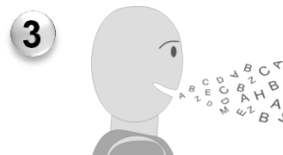
La voz: conceptos generales y factores de riesgo



Características del sonido



La respiración



Emisión de la voz



Factores de riesgo

La **intensidad** (volumen) de la voz varía en función de la **fuerza** con la que **espiramos** el aire

LA RESPIRACIÓN (inspiración y espiración)

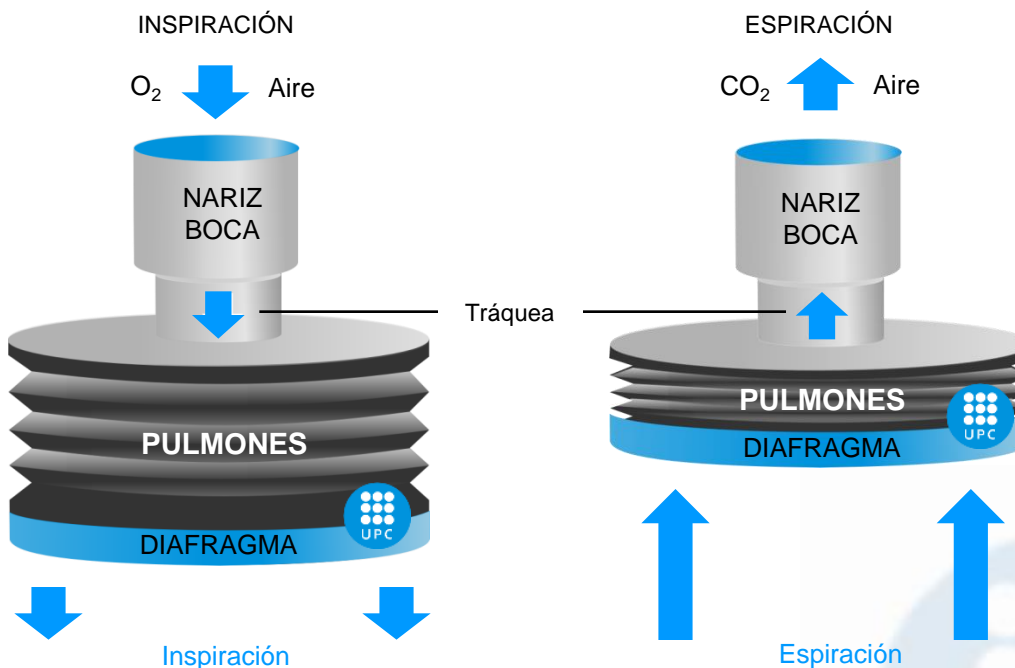
La respiración conlleva un movimiento de inspiración, mediante el que el aire llena los pulmones, y un movimiento de espiración, mediante el que el aire sale de los pulmones hacia el exterior. Este es un **proceso necesario** para la **emisión de la voz**.

Pulmones

Mediante el movimiento, los pulmones se llenan con el aire del ambiente (captando el oxígeno) y se vacían, expulsando el dióxido de carbono.

Diafragma

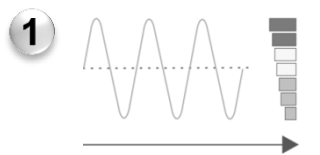
El **diafragma** es el músculo respiratorio por excelencia, aunque en el proceso respiratorio intervienen muchos músculos.



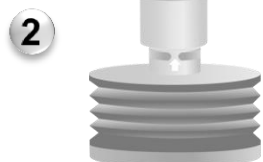
El diafragma se contrae y desciende, dejando espacio a los pulmones para que se llenen de aire. A mayor inspiración mayor volumen de aire.

El diafragma se relaja y el aire ubicado en los pulmones sale. En función de la fuerza con la que es expulsado, la voz emitida tendrá mayor o menor **intensidad** (volumen).

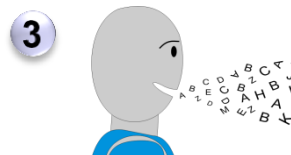
La voz: conceptos generales y factores de riesgo



Características del sonido



La respiración



Emisión de la voz

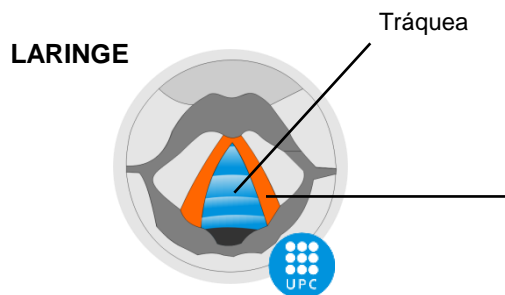


Factores de riesgo

La voz se origina en la laringe cuando el paso del aire hace **vibrar** las **cuerdas vocales**

ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN EL USO DE LA VOZ

La voz se origina por la **vibración de las cuerdas vocales** ubicadas en la laringe, como consecuencia del paso del aire procedente de la caja torácica (pulmones).

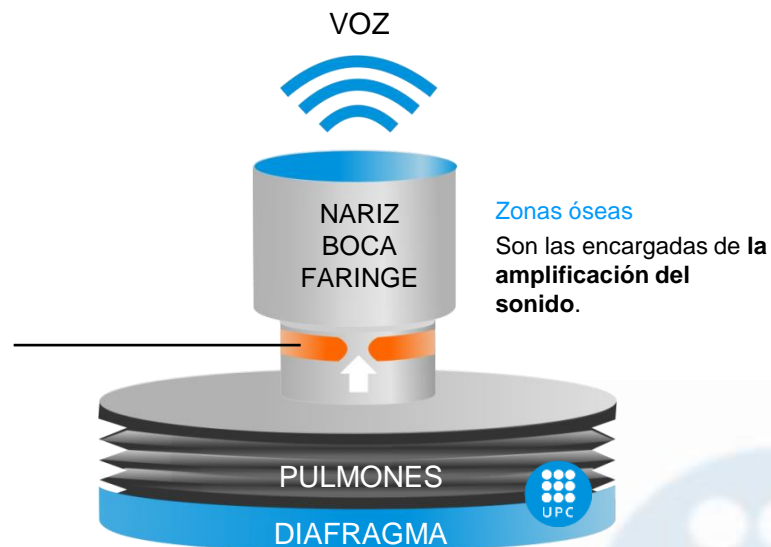


Aparato vibrador

La **laringe** se mueve cuando el aire se desplaza a través de esta.

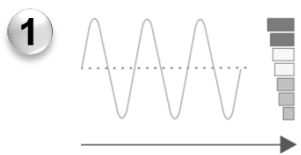
Cuanto más agudo es el sonido que producimos, mayor será la frecuencia de vibración (las **cuerdas vocales** se moverán más rápido).

Cuerdas vocales

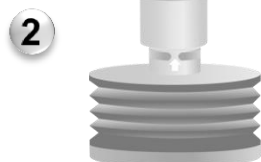


El **diafragma se relaja** y, con ayuda de una contracción muscular, el aire es impulsado hacia el exterior.

La voz: conceptos generales y factores de riesgo



Características del sonido



La respiración



Emisión de la voz



Factores de riesgo (1/2)

Principales **factores de riesgo ambientales** (termohigrométricos y acústicos) que pueden influir en el uso de la voz

Los **factores de riesgo** son circunstancias o situaciones que pueden generar o incrementar el riesgo de sufrir alteraciones de voz.

Factores de riesgo

Condiciones ambientales que pueden influir **negativamente** en el uso continuado de la voz:

Condiciones termohigrométricas:

- **Temperatura**

↓ 17 °C ↑ 27 °C

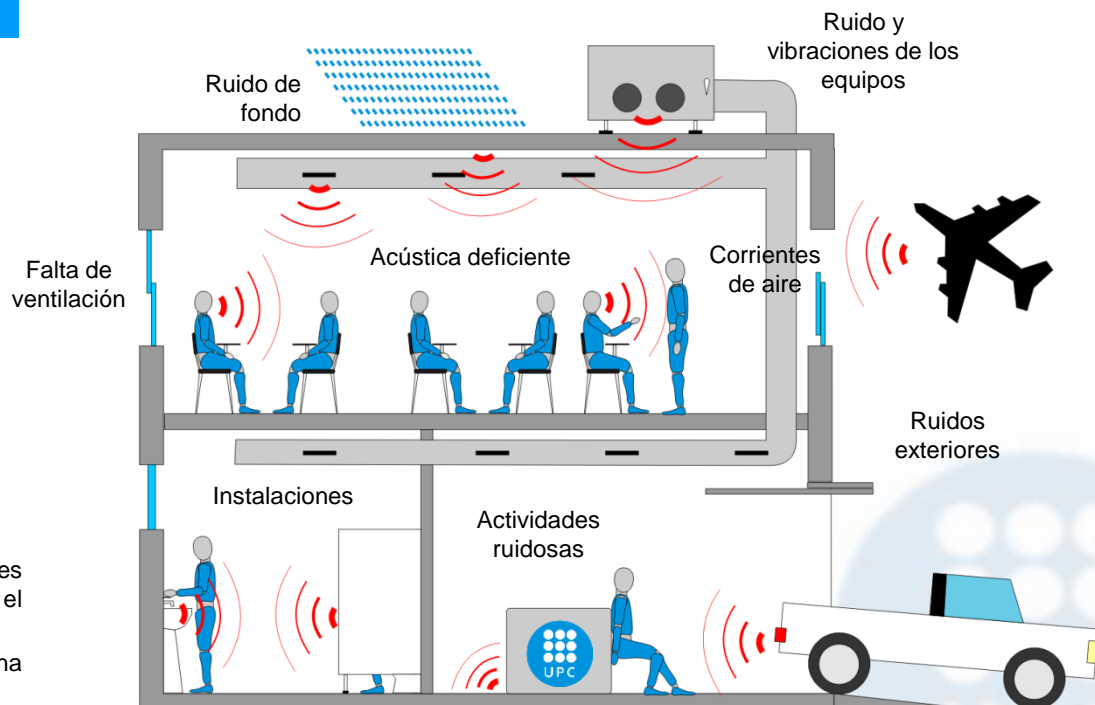
- **Humedad relativa**

↓ 30 % ↑ 70 %

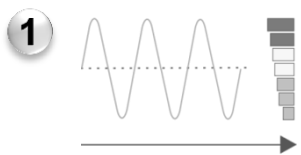
- **Corrientes de aire**

Condiciones acústicas:

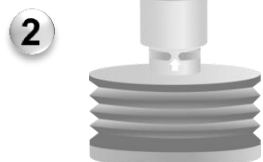
- **Acústica deficiente:** la persona tendrá dificultades para escuchar y ser escuchada, y dificultará el control de su voz.
- **Ruido de fondo** que obliga a hablar a una intensidad elevada para poder ser oído.



La voz: conceptos generales y factores de riesgo



Características del sonido



La respiración



Emisión de la voz

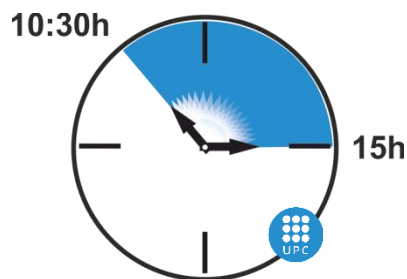


Factores de riesgo (1/2)

Principales factores de riesgo organizativos y personales que pueden influir en el uso de la voz

Factores de riesgo

- **Jornadas** prolongadas de trabajo, **haciendo uso de la voz de forma continuada** durante tiempos superiores a **4 horas**.



- **Falta de pausas** que contribuyan a la recuperación de la voz.

- **Falta de formación** en el uso profesional de la voz.



Factores de riesgo: hábitos



- **Hábitos tóxicos y alimentación:**

- Tabaco y alcohol.
- Exceso de condimentos, café y grasas.

- **Hábitos posturales:**

- Posturas inadecuadas de trabajo.
- Tensión muscular.

