

Cuidado de la voz en el docente de Taekwondo

Los instructores de Taekwondo al igual que el profesor de Educación Física utilizamos nuestra voz como herramienta de trabajo en cada una de las clases en nuestra academia o gimnasio, también los árbitros tenemos que utilizar la voz cada vez que debemos detener un combate, comenzarlo, continuarlo, amonestar a un atleta o entrenador, etc. En ambos casos, por encontrarnos en lugares ruidosos o demasiados amplios provoca que gritemos, alcemos la voz más de lo normal, perjudicando nuestras cuerdas vocales, generando inflamaciones o la aparición de nódulos, ronqueras, disfonías, afonías hasta el límite de quedar crónico con nuestro problema y pudiendo terminar al extremo con una cirugía.

Por todo esto, es interesante compartir con todos los lectores de la página, un artículo extraído de la Facultad de Medicina virtual de la Universidad de Buenos Aires, confeccionado por especialistas de la Fonoaudiología como una forma cuidar nuestra voz y prevenir futuros trastornos vocales.

Pautas de Higiene Vocal

"Recuerde que la voz es su instrumento de trabajo"

Directora de la carrera
Lic. Ana María Gesualdo

Cátedra de Educación Vocal
Profesora Lic. Alicia Barmat de Mines

Pautas de Higiene Vocal

La higiene vocal consiste en una serie de normas que el profesional de la voz debe tomar en cuenta para conservar en buen estado su órgano fonador, La voz es un instrumento maravilloso que nos permite comunicarnos con los demás. Es un signo de identidad, algo personal e intransferible que pocas personas piensan que han de cuidar.

Pautas a tener en cuenta:

- No fumar y evitar ambientes cargados de humo y/o polvo.
- Tomar abundante líquido, al menos 2lt. de agua por día.
- Evitar estados de nerviosismo.

- Evitar ambientes con calefacción o aire acondicionado. Prevenir cambios bruscos de temperatura.
- Dormir 8hs. diarias.
- Evitar tomar café o alcohol, ya que deshidratan las cuerdas vocales. O bebidas muy frías o calientes.
- Evitar posturas tensas al hablar.
- Utilizar silbatos, megáfono o micrófono, especialmente en espacios abiertos o muy amplios para evitar hablar a grandes distancias.
- Tomar alumnos ayudantes para las explicaciones o muestras de los ejercicios.
- Mantener niveles de volumen bajo en equipo de audio.
- Disponer en círculo a los alumnos y hablarles de frente.
- Limitar la cantidad de tiempo de habla.
- Utilizar un tono e intensidad de la voz óptima.
- Disminuir la velocidad de habla.
- Articular correctamente.
- Realizar ejercicios de calentamiento vocal antes de hablar.
- Hablar proyectando la voz en todas las direcciones usando los resonadores.
- Acompañar la voz con el gesto y el movimiento lo que favorece su proyección.
- Utilizar frases cortas, respetar las pausas y adecuar la intensidad.
- Evitar hablar durante esfuerzo o ejercicio físico.
- Y recuerde que ante el menor síntoma de cambio de su calidad vocal consultar a un otorrinolaringólogo o fonoaudiólogo especializado

Referencia:

Facultad de Medicina virtual de la Universidad de Buenos Aires (on line)
http://www.fmv-uba.org.ar/publicaciones/fonoaudiologia/pautas_de_higiene.htm