

# ACERCÁNDONOS A LA VOZ

## ¿Qué es la voz?

Es el **sonido por la vibración de los pliegues** vocales ubicadas en la laringe, por el paso de aire proveniente de la caja torácica.

Es el medio de comunicación entre las personas, es **esencial para expresar** los conocimientos, pensamientos y sentimientos propios.



## Voz normal y patológica

### Voz normal

Depende de la **etapa del ciclo vital** en que se encuentre, se debe considerar la cultura de la persona, existiendo un **equilibrio** en: tono, timbre e intensidad.

### Voz patológica

Hay un **trastorno de la voz**, ya sea el timbre, tono e intensidad difieren de las voces de los demás personas del mismo sexo, edad, y grupo cultural.



## Abuso y mal uso vocal

### Abuso vocal

Chillar, gritar, hablar excesivamente, forzar la voz, carraspeo excesivo, tos constante, humo de cigarrillo.

### Mal uso vocal

Utilizar **intensidades vocales elevadas** en un entorno de ruido y hablar en tono e intensidad elevada.



## Factores desencadenantes y favorecedores

### Factores desencadenantes

- **Tipo orgánico:** Alergias, laringitis, reflujo gastroesofágico, entre otros.
- **Tipo psicológico:** Depresión, ansiedad, estrés, entre otros.

### Factores favorecedores

**Características propias de la persona** o de su forma de vida, por ejemplo el tipo de trabajo, factores climáticos, hábitos nocivos, etc.



## Señales de alerta

- Presencia de "**gallitos**"
- **Cansancio y dolor** al hablar
- **Carraspeo** frecuente
- **Desequilibrio** en la voz



- **Dolor y tensión** en el cuello
- Sensación de **cuerpo extraño** en garganta
- **Opresión respiratoria**

## ¿Que es la disfonía?

Es una **alteración de la voz** en cualquiera de sus cualidades que son tono, intensidad y timbre con o sin lesión orgánica laríngea.

## ¡CUIDEMOS LA VOZ ENTRE TODOS!



Evitemos futuras lesiones vocales

