



**Sociedad Argentina de la Voz**

# ALGUNOS CONSEJOS PARA CUIDAR LA VOZ

Es necesario estar atentos al cuidado de nuestra voz  
*Valorarla, Protegerla, Preservarla...*

[www.sav.org.ar](http://www.sav.org.ar)

# ¿SABÍAS QUE DONAR ES UN EJERCICIO QUE NOS GRATIFICA A AMBAS PARTES: AL DONANTE Y AL QUE RECIBE LA DONACIÓN?

Si te interesa el trabajo que hacemos en la Sociedad Argentina de la Voz ayúdanos con tu donación.

## PODÉS HACERLO DE LAS SIGUIENTES MANERAS

---

### 1. Online

[www.donaronline.org/sociedad-argentina-de-la-voz/donar-ayuda](http://www.donaronline.org/sociedad-argentina-de-la-voz/donar-ayuda)

### 2. Depósito / Transferencia

Banco Francés Sucursal 026, CABA  
Cuenta Corriente en pesos N° 12195/0  
Titular: Sociedad Argentina de la Voz  
CBU: 0170026820000001219500  
CUIT: 30-70743985-4

Por favor, enviá por e-mail a [tesoreria@sav.org.ar](mailto:tesoreria@sav.org.ar) tu nombre y comprobante del depósito/transferencia escaneado ó n° del mismo para identificar la donación. Te enviaremos por esta misma vía escaneado el recibo correspondiente.



*...para tener en cuenta:*

**3.** Donando hasta un 5% de tu ganancia neta sujeta a impuesto. Puede ser por depósito o transferencia bancaria (ver datos en punto 2). El recibo se lo darás a tu contador si sos autónomo o lo incluirás como reducción en el formulario F.572 web de la AFIP si estás en relación de dependencia; de ese modo tu donación se deducirá de tu pago del impuesto a las ganancias. Por cualquier duda escribinos a [tesoreria@sav.org.ar](mailto:tesoreria@sav.org.ar).

*¡Muchas gracias!*

# ALGUNOS CONSEJOS PARA CUIDAR LA VOZ



El fumar es la causa de muchas enfermedades en las cuerdas vocales incluido el cáncer de laringe: Por favor **NO FUMES**.

La disfonía o las alteraciones al respirar o tragar pueden ser señales de desórdenes en el tracto vocal. **Si algunos de estos síntomas persisten por más de 15 días, consultá al médico Laringólogo.**

La frecuente sensación de quemadura detrás del esternón, la acidez o el sabor agrio en la boca y el mal aliento, pueden indicar problemas digestivos (ej. Reflujo gastro-esofágico), que podrían afectar la Voz. Si experimentás estos síntomas, consultá al médico Laringólogo.

Las personas que padecen de **severa obstrucción nasal y respiran con la boca abierta están muy predispuestas a padecer disfonía**. Consultá al médico ORL si tenés este síntoma.

Las personas que hablan o enseñan en condiciones acústicas adversas (ambientes cerrados, ruidosos, al aire libre, piletas de natación, colonia de vacaciones, etc.) deben **consultar al médico Laringólogo, realizar entrenamiento vocal y utilizar micrófono**.

Si en tu entorno se quejan de que hablás muy fuerte o si necesitás que te repitan lo que te dicen, **consultá al médico ORL**.

Si hablás muy rápido, evitalo y **tomate tiempo para respirar entre las frases**.

**Tomá abundante agua** antes, durante y después de usar la voz.

**Trabajar con la voz cantada o hablada** (público, alumnos, teléfono) puede llevar a fatiga y posterior daño de la misma. Es conveniente **considerar el entrenamiento vocal, ya que las cuerdas vocales son músculos y necesitan desarrollar resistencia**, al igual que lo hace un atleta.

La voz de los niños es particularmente frágil. El abuso vocal durante la infancia podría producir alteraciones que persistan durante toda la vida. **Es importante que los niños aprendan hábitos vocales saludables y eliminen el abuso vocal**.

En la adolescencia la voz va cambiando hasta transformarse en la voz del adulto. Es frecuente que aparezcan sonidos extraños al hablar durante este proceso, particularmente en los varones. **Recomendamos cuidar especialmente la voz en esta etapa**.

Los cambios vocales asociados al envejecimiento general del cuerpo son comunes. En los adultos mayores puede aparecer voz débil o falta de estabilidad vocal afectando la labor diaria o la vida de relación.

Recomendamos consultar con el médico laringólogo para detectar algún inconveniente y ejercitar la voz con un fonoaudiólogo y/o cantar en coro para ayudar a conservar una voz saludable y eficiente para la comunicación. **Una voz entrenada envejece mejor**.

Algunos medicamentos como por Ej. los descongestionantes, que se indican para tratar resfríos o alergias, pueden producir sequedad de las cuerdas vocales. **No te automediques** y si te lo indica el médico tomá mucha agua y mantené el ambiente humidificado.

La cafeína y el alcohol provocan deshidratación de las cuerdas vocales. Recomendamos el consumo moderado de esas sustancias. Tené en cuenta que **por cada taza de café aconsejamos beber un vaso de agua**.

**Carraspear y toser frecuentemente puede dañar los tejidos de las cuerdas vocales**. Es conveniente tomar sorbitos de agua y chupar un caramelo para aliviar o calmar esa molestia. Si ésta persiste más de 2 semanas, consultá al médico Laringólogo.

Para lograr una voz clara y eficiente aconsejamos **dormir 8 horas e hidratarse con 3 litros de agua por día**.

El stress (proceso psicofísico) puede llevar a una forzada producción de la voz y provocar daños en el tracto vocal. **Las técnicas de relajación tales como yoga, meditación, tai chi, etc. pueden ayudar a mejorar tu voz**.

Si deseás practicar el canto en forma habitual, aconsejamos primero **consultar con el médico Laringólogo para evaluar el estado de salud de tus cuerdas vocales** y que además realices entrenamiento para evitar problemas vocales.

# VOS...

## ¿QUÉ HACÉS POR TU VOZ?



... sumate a la Campaña Internacional de prevención y detección de patología vocal. Participá del Día Mundial de la Voz el 16 de Abril, aportando ideas y/o con actividades de prevención y/o asistenciales.

¡Organizamos la SAV y vos!

 [info@sav.org.ar](mailto:info@sav.org.ar)

 [sav.org.ar](http://sav.org.ar)

 [@Sociedadelavoz](https://twitter.com/Sociedadelavoz)

 [@S.A.V\\_oficial](https://www.instagram.com/S.A.V_oficial)

 [Sociedadelavoz](https://www.facebook.com/Sociedadelavoz)

 **CASASCO**