



# CAMPUS SEGURO

Boletín 3

Abril 2026

## Buenas prácticas para el uso de la voz

Un adecuado uso de la voz a donde vayas previene patologías que pueden afectarla.

### Antes de usar tu voz 01

#### Relajate

##### Para la cabeza, cuello, hombros y espalda:

- ▶ Adopta una adecuada postura de pie con la espalda recta y hombros relajados.
- ▶ Gira lentamente la cabeza hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo. Suba y baje la cabeza despacio.
- ▶ Haz círculos con los hombros hacia atrás y luego hacia adelante.
- ▶ Sube y baja los hombros.
- ▶ Párate recto con las piernas separadas y las rodillas ligeramente flexionadas. Gira en círculo la parte media del cuerpo (cintura) lado derecho y luego hacia el lado izquierdo.

##### Para el rostro:

- ▶ Aprieta y relaja el rostro, completo y por secciones: ojos, boca, frente y mejillas.
- ▶ Mueve la lengua haciendo círculos dentro de la boca.
- ▶ Mueve los labios como tirando besos.



#### Respira

- ▶ Respira lentamente por la nariz, sintiendo como el aire empuja los músculos del abdomen. Siente cómo tu estómago se levanta. De esta forma, no solo llenas tus pulmones sino también tu cavidad abdominal. Después, lentamente exhala el aire como si soplaras suavemente.
- ▶ Respira tomando el aire por la nariz llena el abdomen, mantén el aire dentro por 10 segundos y luego suéltalo soplando lentamente. **Repítalo 5 veces.**

#### Calienta tu voz

- ▶ Toma el aire por la nariz, llena el abdomen y lo exhalas por la boca pronunciando la vocal "U" hasta vaciar el aire del abdomen.
- ▶ Toma el aire por la nariz, exhala por la nariz haciendo el sonido de la mmm o nnn.
- ▶ Toma el aire por la nariz, exhala por la boca pronunciando nnaaaa, nnneee, mmmuuu.
- ▶ **Consume los alimentos y bebidas a una temperatura ambiente, ni muy fríos ni muy calientes.**

### Antes de usar tu voz 02

- ▶ Adopta en su lugar de trabajo una posición correcta y cómoda para el cuerpo.
- ▶ Evita el uso de ropa o accesorios que compriman su cuerpo excesivamente (fajas, correas, entre otros).
- ▶ Bosteza para relajar la garganta.
- ▶ Toma agua durante la jornada laboral, a sorbos.
- ▶ Evita carraspear.
- ▶ Evita gritar o hablar por encima del ruido ambiental.
- ▶ Reduce el uso de la voz cuando tenga gripe o afectaciones en la laringe.
- ▶ Maneja una adecuada respiración.
- ▶ Durante la jornada laboral destina varios periodos de tiempo al reposo de la voz.

### Después del uso de tu voz 03

- ▶ Realiza un automasaje con ambas manos en la zona del cuello de arriba hacia abajo para relajar la laringe.
- ▶ Abre y cierra la boca varias veces para relajar la mandíbula.
- ▶ Toma aire por la nariz llenando el abdomen y lo exhalas por la boca pronunciando la vocal "a" de forma áfona (solo sale el aire mas no el sonido).

## Tips de higiene vocal y cuidados de la voz

01



**Evita gritar o hablar por encima de tus posibilidades:** tu resistencia depende de tus características personales y de tu entrenamiento vocal.

02



**Elimina el carraspeo:** el choque fuerte y repetido de las cuerdas vocales da lugar a su inflamación.

03



**Respira por la nariz:** respirar por la boca favorece la entrada de aire frío y de bacterias.

06



**Mantén una postura corporal correcta:** espalda, hombros y caderas alineados, para amplificar tu voz y no forzar tu garganta.

05



**Utiliza la regla 60 / 10:** por 60 minutos de charla, 10 minutos de silencio.

04



**Mantente hidratado y come al menos 5 frutas y verduras al día;** disminuye el consumo de grasa, esta genera sequedad en la boca.

Conoce todo nuestro contenido de salud mental en nuestros diferentes canales

#### YOUTUBE

Cómo proteger y conservar la voz y oídos durante la jornada laboral en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=TcWvcHMB194>

Recomendaciones para el cuidado de la voz

<https://www.youtube.com/watch?v=xnPDE7TI7Ho>

Pausa saludable de la voz

<https://www.youtube.com/watch?v=rfSGJpcW1os>

#### BLOG

¿Sabes cómo cuidar la voz?

<https://www.arlsura.com/index.php/173-noticias-riesgos-profesionales/noticias/2471-sabes-como-cuidar-la-voz>

¿Tu voz está cansada?

<https://www.arlsura.com/index.php/173-noticias-riesgos-profesionales/noticias/2599-tu-voz-esta-cansada>