

Uso saludable de la voz con tapabocas

Usar de manera prolongada el tapabocas y/o la mascarilla quirúrgica puede aumentar el riesgo de padecer fatiga vocal caracterizada por el malestar y esfuerzo constante para emitir voz.



Recomendaciones

Lenguaje no verbal- corporal

Utiliza los gestos, las posturas, los movimientos del cuerpo y del rostro para transmitir tus ideas.



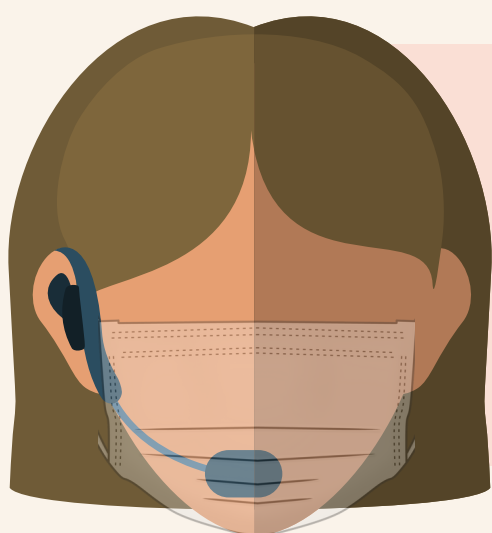
Mejor pronunciación

Aumenta la movilidad de los labios, dientes, lengua y mandíbula al pronunciar cada palabra.

Evita gritar

Monitorea tu voz e intenta usar el tono más cómodo para evitar tensiones.

¡Entre menos agudo mejor!



Utiliza un amplificador

De ser posible, utiliza amplificadores como micrófonos para evitar forzar la voz en ambientes con mucho ruido o durante un tiempo prolongado.

Contacto visual

Antes de empezar a hablar, llama la atención de tu interlocutor y cerciórate de que haya contacto visual.

Referencias:

ASHA. (2021). Communicating Effectively While Wearing Masks and Physical Distancing. Recuperado 7 de mayo de 2021, de ASHA website: <https://www.asha.org/public/communicating-effectively-while-wearing-masks-and-physical-distancing/>

AUTORAS

Eliana Alejandra Jiménez Chala
Estudiante de Fonoaudiología -Facultad de Medicina
Universidad Nacional de Colombia- Sede Bogotá

Lady Catherine Cantor Cutiva
Profesora auxiliar -Facultad de Enfermería
Universidad Nacional de Colombia- Sede Bogotá