



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

# BOLETÍN

SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

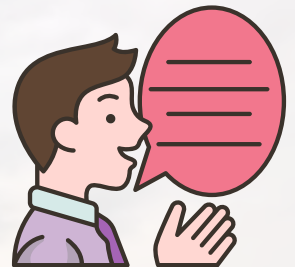
## ¿SABES CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE VOZ, HABLA Y LENGUAJE?

Boletín No. 2  
Marzo de 2024

SON FUNCIONES UNICAS QUE NOS AYUDAN A  
COMUNICARNOS

### ¿Qué es la voz?

La "voz" es el sonido que hacemos los humanos cuando nuestros pulmones empujan el aire entre las cuerdas vocales en la laringe, lo que hace que estas vibren.



### ¿Qué es el lenguaje?

El "lenguaje" es la forma en que los humanos se comunican, comparten y explican creencias, conocimientos y comportamientos. El lenguaje puede ser escrito o hablado, o expresado por señas o con otros gestos.

### ¿Qué es el habla?

El "habla" es el resultado de movimientos musculares complejos pero coordinados con precisión que los realizan principalmente la lengua y los labios, y que convierten la vocalización humana en sonidos reconocibles específicos.



Actividades para tener en cuenta en la UDFJC

#### ENTREGA DE BOTIQUINES

Durante el mes de marzo

FACULTADES Y SEDES,  
DE FORMA PRESENCIAL

Estaremos visitando tu área de trabajo

¡PARTICIPA!

#### ENCUESTA SOCIODEMOGRAFICA 2024

Durante el mes de marzo

FACULTADES Y SEDES, DE  
FORMA VIRTUAL

Infórmanos tus condiciones de salud

¡PARTICIPA!

#### INDUCCIÓN Y REINDUCCIÓN 2024

En marzo y Abril

FACULTADES Y SEDES, DE FORMA  
PRESENCIAL Y VIRTUAL

¡ESCÚCHANOS!

# HABITOS SALUDABLES PARA TU VOZ

## ¿Cómo puede saber si tu voz no está sana?

Si responde que "sí" a cualquiera de las siguientes preguntas, es posible que tenga un problema de voz:



- ¿Su voz se ha vuelto ronca o áspera?
- ¿Ha perdido la capacidad de cantar ciertas notas altas?
- ¿Su voz de pronto suena más grave o profunda?
- ¿Su garganta a menudo se siente como si estuviera en carne viva, adolorida o tensa?
- ¿Hablar se ha convertido en un esfuerzo?
- ¿Se encuentra que tiene que despejar la garganta repetidamente?

Si cree que tiene un problema de voz, consulte a un médico para determinar la causa subyacente. Los otorrinolaringólogos son médicos que se especializan en enfermedades o trastornos de los oídos, la nariz y la garganta, y que mejor pueden diagnosticar un trastorno de la voz. El otorrinolaringólogo puede referirlo a un fonoaudiólogo(a), que puede ayudarle a mejorar la forma en que usa su voz.

## ¿Qué causa los problemas de voz?

Las causas de los problemas de voz incluyen:



- Infecciones de las vías respiratorias superiores;
- Inflamación causada por reflujo gastroesofágico (a veces llamado reflujo de ácido gástrico, acidez estomacal, o enfermedad por reflujo gastroesofágico—ERGE);
- Mal uso o uso excesivo de la voz;
- Crecimientos en las cuerdas vocales, como nódulos vocales o papilomatosis laríngea;
- Cáncer de laringe;
- Enfermedades neurológicas (como disfonía espasmódica o parálisis de las cuerdas vocales);
- Trauma psicológico.

La mayoría de los problemas de la voz pueden revertirse tratando la causa subyacente o mediante una variedad de tratamientos conductuales y quirúrgicos

# HÁBITOS SALUDABLES PARA CUIDAR SU VOZ

1

## Manténgase hidratado:

- Beba mucha agua, especialmente cuando está haciendo ejercicio.
- Si toma bebidas con cafeína o alcohol, equilíbreelas tomando mucha agua.
- Tome siestas vocales, descanse la voz durante el día.
- Evite automedicarse algunos medicamentos pueden reseca las cuerdas vocales, como los antihistamínicos.
- Si tiene problemas de voz, pregúntele a su médico qué medicamentos serían los más adecuados para su caso.

2

## Mantenga un estilo de vida y una dieta saludables:

- No fume y evite el humo de segunda mano.
- Evite comer alimentos picantes.
- Incluya muchos cereales integrales, frutas y verduras en su dieta.
- Lávese las manos con frecuencia para evitar un resfrío o la gripe.
- Descanse lo suficiente.
- Haga ejercicio regularmente.
- Evite los enjuagues bucales o para hacer gárgaras que contengan alcohol o productos químicos irritantes.

3

## Use su voz sabiamente:

- Intente no maltratar la voz.
- Descanse su voz cuando esté enfermo.
- Evite utilizar los extremos de su rango vocal, como gritar o susurrar.
- Practique buenas técnicas de respiración al cantar o hablar.
- Evite sostener el teléfono entre la cabeza y el hombro cuando hable.
- Considere usar un micrófono cuando sea apropiado.
- Evite hablar en lugares ruidosos.
- Contemple la idea de recibir terapia de voz.

Más información: <https://www.nidcd.nih.gov/es/video-voz-habla>



Ser sabio es... Recordar qué “Nuestra voz es la música que hace el viento al atravesar nuestro cuerpo.”

**DANIEL PENNAC**

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo  
Sede Carrera 7 # 40B - 53 Piso 6 - Tel. 3239300 ext. 1612  
seguridadysaludt@udistrital.edu.co