



## CUIDADO AUDITIVO Y DE LA VOZ

La salud auditiva y vocal es esencial para comunicarnos, enseñar, aprender y trabajar en buenas condiciones. En este boletín encontrarás recomendaciones prácticas, señales de alerta y recursos para proteger tus oídos y tus cuerdas vocales en el día a día.

### ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES CAUSAS?



Exposición a ruidos laborales (>85 dB) sin protección.



Uso prolongado de auriculares a alto volumen.



Infecciones del oído medio y problemas de equilibrio.



Envejecimiento natural o consumo de medicamentos ototóxicos.



Estrés crónico y falta de sueño que afectan la percepción auditiva.

### RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DIARIAS



- Usa **protección auditiva** en talleres, aulas ruidosas, recreos o eventos escolares.
- **Evita escuchar música a volumen alto** y limita el tiempo de auriculares.
- Haz **pausas auditivas** de 5–10 minutos cada hora en ambientes ruidosos.
- **Regula los niveles de sonido** en proyectores y megafonía para evitar picos.
- Mantén una **buena higiene auditiva** y consulta al médico ante dolor, zumbidos o sangrado.

### SEÑALES DE ALERTA: ¡CONSULTA DE INMEDIATO!

- Pérdida repentina de audición o zumbidos persistentes.
- Dolor, secreciones o sangrado en el oído.
- Mareos, desequilibrio o presión en los oídos.
- Dificultad para entender conversaciones en ambientes ruidosos.



# CUIDADO AUDITIVO Y VOCAL EN DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS

## Riesgos frecuentes:

- Ruido en aulas, pasillos, recreos y reuniones.
- Uso intensivo de micrófonos y altavoces.
- Necesidad de elevar la voz constantemente.

## Buenas prácticas:

- Usa micrófono para reducir esfuerzo vocal.
- Controla el ruido de fondo y organiza el aula para evitar eco.
- Verifica periódicamente si estudiantes y asistentes escuchan claramente.



## CUIDADO DE LA VOZ EN EL TRABAJO EDUCATIVO

**Factores que dañan la voz:** gritar, hablar en ambientes ruidosos, deshidratación, resfriados, alergias, jornadas extensas.

## HÁBITOS SALUDABLES:

- Hidrátate durante todo el día.
- Haz un calentamiento vocal de 1-2 minutos antes de clases o presentaciones.
- Usa respiración diafragmática y evita forzar las cuerdas vocales.
- Descansa la voz cada 30-45 minutos de exposición continua.
- Mantén un “plan B” de comunicación (pizarra, notas, diapositivas).



## HIGIENE VOCAL Y CUIDADO DE LA GARGANTA



- Humidifica ambientes secos.
- Evita aclarar la garganta con fuerza; mejor bebe agua o haz tragos suaves.
- No fumes ni te expongas al polvo o al humo.
- Consulta al especialista si presentas ronquera persistente por más de 2-3 semanas.

# EJERCICIO PRÁCTICO: CALENTAMIENTO VOCAL RÁPIDO

Antes de hablar en público:



## 1. Respiración diafragmática

- Coloca una mano en el abdomen.
- Inhala profundamente por la nariz, asegurándote de que el abdomen se expanda (no el pecho).
- Exhala lentamente por la boca en un soplido controlado.

Hazlo 5 veces antes de empezar a hablar.

## 2. Hummmm (zumbido nasal)

- Emite un “mmm” suave, como si saborearas algo delicioso.
- Siente la vibración en labios y nariz.
- Hazlo en diferentes tonos, ascendiendo y descendiendo suavemente.

## 3. Sirena (glissando)

- Emite un sonido con “ng” (como en la palabra “cantar” al final) o con una “u”.
- Haz que tu voz suba y baje como una sirena, de grave a agudo y de nuevo a grave.

## 4. Trino de labios o lengua

- Junta los labios y haz vibrar el aire con un sonido tipo “brrrr”.
- También puedes hacerlo con la lengua, produciendo un “rrrr”.
- Hazlo variando la intensidad y los tonos.

## 5. Escalas cortas con vocales

- Elige una vocal (a, e, i, o, u).
- Canta una escala corta (ejemplo: do-re-mi-fa-mi-re-do).
- Cambia la vocal y repite.

## 6. Lectura con proyección

- Lee un párrafo en voz alta lentamente, proyectando la voz sin gritar.
- Practica cambios de entonación y pausas respiratorias.



Tips generales:

- Haz los ejercicios 5-10 minutos antes de clases, reuniones o exposiciones.
- Siempre hidrátate antes y durante el día.
- Nunca fuerces la voz: si sientes dolor, descansa.

Agradecemos el compromiso de cada docente y administrativo con el cuidado de la audición y la voz. Recordemos que **proteger los oídos y las cuerdas vocales es proteger la calidad educativa, la atención al público y el bienestar colectivo.**

### BIBLIOGRAFIA

[https://www.cdc.gov/spanish/nceh/especiales/dia\\_mundial\\_de\\_la\\_audicion/index.html](https://www.cdc.gov/spanish/nceh/especiales/dia_mundial_de_la_audicion/index.html)  
<https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/cuidando-su-voz>  
<https://www.gaes.co/perdida-auditiva/prevencion>

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