



- Imita voces de otros ?
- Imita varios sonidos ?
- Habla mientras que su cuerpo adopta cualquier postura ?
- Practica deportes que usan la voz ?
- Participa de grupos religiosos con gran uso de la voz ?
- Tiene alergias ?
- Usa la voz normalmente cuando está resfriado ?
- Toma menos de un litro y medio de agua por día ?
- Permanece en un ambiente con aire acondicionado ?
- Permanece en ambientes empolvados, con humedad o con poca ventilacion ?
- Se expone a cambios bruscos de temperatura ?
- Toma bebidas heladas constantemente ?
- Fuma ?
- Vive en ambiente de fumadores ?
- Consume bebidas alcohólicas destiladas (whisky, vodka, coñac) ?
- Consume drogas ?
- Duerme poco ?
- Canta en exceso ?
- Usa ropas apretadas en el cuello, tórax o cintura ?
- Tiene acidez ?
- Tiene vida social intensa ?
- Sufre de stress ?

Sume sus puntos:

## CLASIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO VOCAL

### Clase 1: Hasta 30 puntos

-----

*Buen comportamiento vocal:* Ud. no tiene problemas de la voz pues respeta los límites de su organismo. Aun así, si Ud. estuviera presentando un problema de voz, como voz ronca o esfuerzo para hablar, deberá consultar con un especialista (\*) pues probablemente presenta un cuadro orgánico, independiente de su comportamiento vocal y necesita de una evaluación médica detallada.

### Clase 2: de 31 a 50 puntos

-----

*Con posibilidades a padecer problemas de voz:* Ud. tiene tendencia a desarrollar un problema de voz o tal vez ya presente algunas señales o síntomas de alteración vocal (disfonía ). Ud. precisa ser evaluado por un especialista (\*), pues Ud. está en una situación donde un aumento del uso de la voz en la actividad profesional puede llevarlo a un serio riesgo vocal. Procure observar cuáles son los ítems que se manifiestan muy frecuentemente y revise si los factores

pertenecen al medio ambiente o corresponden a abusos personales. Concientícese de la importancia de su voz y reduzca la práctica de los comportamientos negativos.

**Clase 3:** de 51 a 60 puntos

-----  
*Ud. padece un serio riesgo...:* Ud. se ha arriesgado demás y puede llegar a perder uno de los mayores bienes que posee - su voz-. Tal vez ya presente síntomas de una alteración vocal (disfonía). Consulte a un especialista (\*) y procure seguir sus sugerencias. Sería conveniente que se replantee su modo de comunicación con las personas. Revea los ítems y piense cuáles son los factores ambientales o psíquico - emocionales o posturales u orgánicos que inciden en su emisión vocal. Trate de caracterizar los principales focos de tensión y estrés diario, para intentar revertirlos.

**Clase 4:** más de 61 puntos.

-----  
*El ganador de abusos vocales!:* Ud. sufre de un problema de voz crónico o presenta una resistencia vocal excepcional. Si Ud. padece un problema en la voz sabe cuánto esta situación interfiere negativamente en su vida y cómo este acto representa una sobrecarga adicional en la casa y en el trabajo. Sería conveniente consultar con un especialista (\*). Si a pesar de los desvíos en el uso de la voz, ella todavía se presenta saludable, Ud. pertenece al tipo de individuos con resistencia vocal a toda prueba. Cuídese, pues la voz no es eterna y los límites del organismo varían constantemente con la edad y con las condiciones generales de salud. Trate de cambiar sus hábitos nocivos!!!!

Nota:(\*) refiere a Médico Otorrinolaringólogo- derivador de tratamientos de voz.

Trabajo realizado por la Lic. Claudia R. Enbe - Fonoaudióloga- dedicada especialmente a trastornos de la voz m.n.5013 - Buenos Aires, Argentina.

Basado en el libro " Higiene Vocal-Cuidando da Voz" Mara Behlau- Paulo Pontes. Ed. Revinter. Pgs.43-47. (Brasil).

Lic. Claudia R. Enbe

<http://www.prosalud.net/claudia.enbe/index.htm>

[claudiaenbe@ciudad.com.ar](mailto:claudiaenbe@ciudad.com.ar)