Anatomía del aparato fonador

El aparato respiratorio juega un papel crucial en la producción de la voz.
Para hablar de manera efectiva, no solo necesitamos una cantidad adecuada de aire, sino también un control preciso de su flujo a lo largo de nuestras frases. Esto evita que forcemos la voz, lo cual puede causar fatiga vocal o daño a las cuerdas vocales.

Las Vías Respiratorias

Por donde discurre el aire.

- Nariz y cavidad nasal
- Faringe
- Laringe
- Tráquea
- Árbol bronquial:
  - Bronquios
  - Bronquiolos
- Alveolos

Los Músculos Respiratorios

Se encargan de dilatar (inspiración) o contraer (expiración) las vías respiratorias:

- Diafragma
- Intercostales externos
- Intercostales internos
- Pectorales
- Músculos Abdominales:
  - Rectos anteriores, oblicuos, transversos y dorsales
- Músculos accesorios: Esternocleidomastoideo y los escalenos

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2025

MAZ Área de Actividades Preventivas

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Cuida tu voz

MAZ

LOGO

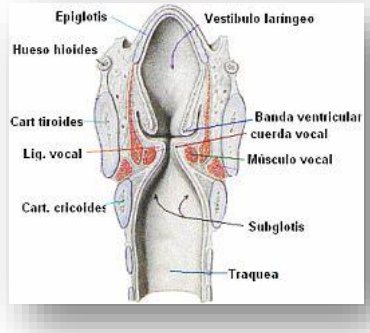
BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS EN EL USO DE LA VOZ

Área de Actividades Preventivas

¿Cómo se produce el sonido?

La emisión de sonidos está condicionada al movimiento de las cuerdas vocales. Esto se consigue con los movimientos de los cartílagos de la laringe que permiten variar el grado de apertura entre las cuerdas y una depresión o una elevación de la estructura laríngea, con lo que varía el tono de los sonidos producidos por el paso del aire a través de ellos.

Esto junto a la disposición de los otros elementos de la cavidad oral (labios, lengua y boca) permite determinar los diferentes sonidos que emitimos.

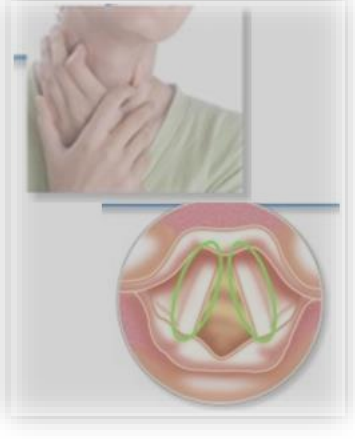


Disfonía: ¿Qué es?

La disfonía es la alteración de una o mas de las características acústicas de la voz (timbre, intensidad o altura tonal). La afonía es la alteración máxima de la disfonía (perdida total de la voz).

La disfonía del profesional de la voz se produce por mal uso y abuso de la voz. Es una disfonía funcional en un principio, que luego termina en orgánica: un pólipo o nódulos en cuerdas vocales

Reeducación. BASES PARA LA REEDUCACION DE LAS DISFONIAS PROFESIONALES



Técnicas de intervención

- Técnicas de relajación. Objetivos:
  - Percibir el tono muscular
  - Reconocer las diferencias entre tensión excesiva y normal
  - Aprender las técnicas de relajación general y local
- Control de la respiración y el soplo fonatorio.
- Control del gesto vocal
- La impostación de la voz. Moldes vocálicos, ataque glótico.