



## GUÍA DE AUTOCONOCIMIENTO DE LA SALUD VOCAL

Desde la Secretaría de Salud y Medio Ambiente de Trabajo junto al servicio de ORL y fonoaudiología del Centro de Salud Docente Guillermo Frecia, consideramos importante la detección precoz y por lo tanto, el tratamiento oportuno de patologías de la voz. Es por eso que te proponemos la siguiente herramienta de autocuidado: una Guía de Autoreporte de la Salud Vocal que apunta a que conozcas el estado de tu voz y puedas advertir si hubiera necesidad de realizar alguna consulta médica y fonoaudiológica.

### Encerrá con un círculo según corresponda

	SI	NO
¿Sentís que tu voz habitualmente suena ronca?	1	0
¿Considerás que tu voz es chillona?	1	0
¿Sentís que tu voz se pone gruesa con el uso?	1	0
¿Te quedás sin voz frecuentemente?	1	0
¿Sentís que tu voz se entrecorta durante el habla o al cabo de un rato?	1	0
¿Hacés uso del grito o de la voz muy fuerte durante tu jornada laboral?	1	0
¿Sentís necesidad de aclarar la garganta (carraspear) durante el habla?	1	0
¿Sentís dolor-opresión en el cuello o garganta al hablar?	1	0
¿Experimentás creciente sensación de esfuerzo al hablar?	1	0
¿Sentís fatiga vocal, debilidad vocal, al finalizar el día?	1	0
Tu voz, ¿pierde intensidad, volumen, con el correr de las horas?	1	0
¿Sentís que te quedás sin aire para terminar de hablar?	1	0
Decí una /A/ durante 4" aproximadamente, ¿se entrecortó el sonido?	1	0
¿Tenés dificultad para decir una /A/ con voz infantil, muy finita?	1	0
¿Percibiste alteraciones de tu voz por más de 15 días?	1	0
Cuando sentís fatiga vocal, ¿persiste después del descanso?	1	0
<b>Total puntos</b>		

### Referencias según puntaje

1 a 5 puntos	6 a 11 puntos	12 a 16 puntos
<b>Mantené hábitos para conservar su salud vocal</b>	<b>Te sugerimos consultar con especialistas (ORL / Fonoaudióloga)</b>	<b>Realizá una consulta con especialistas (ORL / Fonoaudióloga)</b>