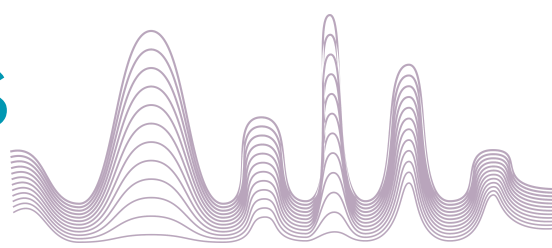


RECOMENDACIONES DE HIGIENE VOCAL



FACTORES AMBIENTALES

Evitar hablar en ambientes muy secos

Utilice un humidificador. Al viajar en avión o colectivo, hidratarse mucho y hablar poco.

Evitar los cambios bruscos de temperatura

Lo que afecta al sistema respiratorio afecta a la laringe. Evite hablar durante procesos catarrales o infecciosos.

No inhalar productos químicos u olores fuertes

Irritan y secan la mucosa.



USO DE LA VOZ

No hablar en ambientes ruidosos

El ruido hace que se pierda el control auditivo de nuestra voz, obligándonos a realizar esfuerzos para oírnos.

No gritar

Este comportamiento es el más dañino para la salud vocal.

No carraspear ni toser fuerte

Son traumáticos para las cuerdas vocales. Se carraspea porque se tiene sensación de cuerpo extraño, de mucosidad adherida, incómoda. Para evitarlo, trague saliva, beba pequeños sorbos de agua, realice una tos sorda.

No hablar en exceso

Para evitar el abuso vocal, descanse por lo menos un par de minutos por cada hora de habla.

Evitar los ataques vocales bruscos

Comenzar la fonación con excesiva presión y tensión muscular es un comportamiento de esfuerzo.

No hablar ni cantar con el resto final de aire y sentir sensación de ahogo.

Hablar en el tono óptimo, confortable, ni más agudo ni más grave.

El tono adecuado es aquel con que se obtiene el máximo rendimiento con el mínimo esfuerzo.

Hidratarse correctamente

Para vibrar con eficiencia, la mucosa laríngea debe estar lubricada. Ingiera dos litros de agua diarios.

Evitar tensiones en la musculatura de cara, cuello y hombros

Evite tensar la lengua y la mandíbula durante el habla.



ESTILO DE VIDA

No fumar

El cigarrillo irrita la laringe. Es una de las principales causas de cáncer y de otras afecciones de laringe.

Evitar el consumo de cafeína y alcohol

El exceso reduce la hidratación de las cuerdas vocales. El alcohol es irritante, produce reflujo, congestiona la mucosa laríngea y hace que la nicotina y los hidrocarburos del cigarrillo penetren hasta la capa basal del epitelio.

Evitar bebidas muy frías o muy calientes

Irritan la faringe, que forma parte del sistema resonancial de la voz.

Mantener una alimentación saludable

Evite alimentos inflamatorios: lácteos industriales, harinas blancas refinadas, productos ultra procesados, etc. Consultar nutricionista.

Descansar correctamente

La fatiga se refleja en la voz. Si no descansa bien y duerme poco, se produce hipotonía, la voz se torna más grave y con aire. Sea cuidadoso al viajar.

Agustina Mercado - Profesora de canto y Fonoaudióloga



FACULTAD
DE CIENCIAS
ECONÓMICAS

SAA
Secretaría de
Asuntos
Académicos



FYPE
Área de Formación
Docente y Productiva
Educativa



UNC
Universidad
Nacional
de Córdoba