

MEDIDAS DE HIGIENE DE LA VOZ



©MEDICAL DOSPLUS, S.L. www.dosplus.es

FORTI402

La voz es el principal instrumento de las personas para comunicarnos con nuestro entorno y expresar nuestros sentimientos. Por eso, es de especial importancia aprender a cuidar esta herramienta de comunicación, especialmente en aquellos que utilizan su voz de una forma profesional. Existen una gran variedad de causas que pueden generar problemas en la voz. A continuación detallamos una serie de normas para prevenir este tipo de problemas y mantener una voz sana.

EVITE

🚫 Tenga en cuenta las condiciones ambientales. **Evite cambios bruscos de temperatura**, así como la calefacción o el aire acondicionado alto, ya que resecan el ambiente y la mucosa de la garganta.



🚫 **No fume.** El humo del tabaco es uno de los principales irritantes de las cuerdas vocales. Produce inflamación y sequedad, y es el principal factor de riesgo para desarrollar cáncer de laringe y de faringe.

🚫 **Evite ingerir bebidas muy frías o muy calientes.**

🚫 **Evite sustancias que produzcan deshidratación**, como alcohol, menta y bebidas con cafeína (café, té y cola).

Fortilase
bromelina

PROCURE



! **Beba agua** para mantener su voz en buen estado. Se recomienda beber unos 6-8 vasos de agua al día para mantener hidratadas las cuerdas vocales.

! **No abuse de su voz.** Debe evitar chillar o gritar en su vida diaria y no hablar en ambientes ruidosos. Si nota que su garganta se reseca mucho y se fatiga o que la voz se está quedando ronca, **debe reposar la voz.**

! Procure **hablar con un tono de voz "natural"**. El usar un tono de voz muy alto (gritar) o muy bajo (susurrar) puede dañar las cuerdas vocales y producir ronquera y otras alteraciones.

Limite la cantidad de tiempo de habla.

! **Intente no carraspear**, pues supone un traumatismo continuo sobre las cuerdas vocales. Como alternativa, procure beber un poco de agua para calmar la sensación que le fuerza a aclararse la garganta.

! Si se encuentra acatarrado, debe **moderar el uso de la voz.**



Es de vital importancia **mantener la mucosa laríngea lubricada con una capa de moco** para que las cuerdas vocales vibren correctamente. Esto **se puede conseguir con el uso de humidificadores** o mediante la **realización de vahos con agua o gasa nasal** (colóquese una gasa húmeda por delante de los orificios nasales y respire a través de la nariz durante 5-10 minutos).



Si presenta una alteración de la voz de más de 15 días de duración, debe acudir a su especialista en otorrinolaringología.