

PAUTAS DE HIGIENE VOCAL

- ❖ Hablar con suavidad, sin tensionar los músculos del cuello, laringe y hombros.
- ❖ Hablar con la adecuada intensidad y buen ritmo.
- ❖ Hablar despacio, sin agotar el aire.
- ❖ Vocalizar de forma clara y precisa.
- ❖ Modular el volumen de su voz, procurando hablar más bajo de lo que habitualmente hace.
- ❖ Evitar conversar en ambientes ruidosos y con humo (bares, discotecas...). Al hablar en ambientes ruidosos, tenemos que elevar nuestro tono de voz, forzando así nuestra musculatura laríngea y dañando las cuerdas vocales.
- ❖ Mantener períodos de descanso siguiendo las indicaciones de su terapeuta.
- ❖ Limitar el uso de la voz cuando sienta cansancio, tensión, dolor...
- ❖ Limitar el uso de la voz cuando tiene catarro, faringitis u otros procesos que afectan la garganta.
- ❖ Evitar toser de forma brusca, aclarar la voz o carraspear.
- ❖ Controlar la voz cuando se está enojado. No gritar.
- ❖ Evitar la voz susurrada.
- ❖ Beber abundantes líquidos a temperatura ambiente.
- ❖ Protegerse de las temperaturas extremas. Tener en cuenta que la calefacción central y aires acondicionados son perjudiciales, porque secan las mucosas de las vías respiratorias.
- ❖ Comer lentamente y masticando bien, evitando las bebidas con alcohol, las gaseosas y las frías.
- ❖ Dormir suficientemente y con regularidad. El hecho de dormir supone un descanso para su laringe y mejora su rendimiento, aunque a lo largo de la jornada vuelve a sobrecargarse.