

HIGIENE VOCAL

NO ABUSAR DE LA VOZ

- No enjuagarse la garganta ni toser. En su lugar tragar, beber un poco de agua y relajar la garganta como bostezando.
- No gritar: no hablar a distancia, evitar hablar de forma prolongada en ambientes ruidosos. Si es necesario, utilizar medios de amplificación adecuados (micrófonos).
- No cantar con intensidad anormal, respetando las limitaciones propias.
- Evitar los hábitos nerviosos al hablar o cantar en público como: hablar rápidamente conteniendo la respiración, hablar en tono bajo etc.
- Realizar ejercicios de relajación y reposo vocal después de varias horas de usar la voz.

NO HACER USO INADECUADO DE LA VOZ

- No hablar con voz monótona y tono bajo.
- Evitar inicios bruscos y tensos de la voz, no contraer la musculatura del cuello, y al empezar a hablar mantener relajada la garganta.
- No hablar con frases largas agotando el aire, realizar pausas para respirar y hablar más lentamente.
- Procurar no estar en tensión, adoptar las posturas adecuadas para que la musculatura cervical y respiratoria abdominal estén relajadas, y el abdomen y la caja torácica se muevan libremente.
- No apretar los dientes, no hacer un uso inadecuado de los músculos que faciliten los movimientos de la articulación temporomandibular, impidiendo el movimiento de la mandíbula durante la fonación.
- Evitar la mala alineación corporal, o el uso inadecuado de los músculos del cuello provocando hiperextensión o flexión cervical.
- Impostación vocal: El paciente ha de aprender a utilizar adecuadamente los órganos que intervienen en la fonación para evitar el esfuerzo durante sus emisiones. A través de los ejercicios de impostación se realiza la coordinación de la respiración con la emisión articulada eliminando los esfuerzos vocales.

MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Realizar ejercicio físico adecuado para mantener una buena tonicidad muscular.
- Buena hidratación, es aconsejable ingerir aproximadamente dos litros de agua diarios, evitar las bebidas excesivamente frescas o calientes.
- Ser moderado en el consumo de productos que puedan actuar como irritantes: picantes, salados, productos ácidos etc.
- Si estamos enfermos no debemos abusar de la voz.
- Evitar exponer la voz a una contaminación excesiva y al uso de productos deshidratantes como la cafeína, el alcohol, el tabaco, ambientes muy secos por la calefacción, con mucho polvo etc.
- Realizar una alimentación rica en vitamina A, favorece la reparación de las mucosas.