

HIGIENE VOCAL

NO ABUSAR DE LA VEU

- No esbaldir-se la gola ni tossir. En el seu lloc engolir, beure un poc d'aigua i relaxar la gola com badallant.
- No cridar: no parlar a distància, evitar parlar de forma prolongada en ambients sorollosos. Si és necessari, utilitzar mitjans d'amplificació adequats (micròfons).
- No cantar amb intensitat anormal, respectant les limitacions pròpies.
- Evitar els hàbits nerviosos al parlar o cantar en públic com: parlar ràpidament contenint la respiració, parlar en to baix etc.
- Realitzar exercicis de relaxació i repòs vocal després de diverses hores d'usar la veu.

NO FER ÚS INADEQUAT DE LA VEU

- No parlar amb veu monòtona i to baix.
- Evitar inicis bruscos i tensos de la veu, no contraure la musculatura del coll, i al començar a parlar mantindre relaxada la gola.
- No parlar amb frases llargues esgotant l'aire, realitzar pauses per a respirar i parlar més lentament.
- Procurar no estar en tensió, adoptar les postures adequades perquè la musculatura cervical i respiratòria abdominal estiguen relaxades, i l'abdomen i la caixa toràctica es moguen lliurement.
- No estrényer les dents, no fer un ús inadequat dels músculs que faciliten els moviments de l'articulació temporomandibular, impeding el moviment de la mandíbula durant la fonació.
- Evitar la mala alineació corporal, o l'ús inadequat dels músculs del coll provocant hiperextensió o flexió cervical.
- Impostació vocal: El pacient ha d'aprendre a utilitzar adequadament els òrgans que intervenen en la fonació per a evitar l'esforç durant les seues emissions. A través dels exercicis d'impostació es realitza la coordinació de la respiració amb l'emissió articulada eliminant els esforços vocals.

MANTINDRE UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE

- Realitzar exercici físic adequat per a mantindre una bona tonicitat muscular.
- Bona hidratació, és aconsellable ingerir aproximadament dos litres d'aigua diaris, evitar les begudes excessivament fresques o calentes.
- Ser moderat en el consum de productes que puguen actuar com irritants: coents, salats, productes àcids etc.
- Si estem malalts no hem d'abusar de la veu.
- Evitar exposar la veu a una contaminació excessiva i a l'ús de productes deshidratants com la cafeïna, l'alcohol, el tabac, ambients molt secs per la calefacció, amb molt de pols etc.
- Realitzar una alimentació rica en vitamina A, afavorix la reparació de les mucoses.