



PAUTAS DE HIGIENE VOCAL

1. Limitar la cantidad de tiempo de habla.

- Cuando existan catarros o resfriados, procurar en estos momentos guardar un reposo relativo de voz, es decir, hablar lo menos posible.
- Es importante hablar con un tono e intensidad adecuada, reservando el grito para situaciones extremas.

2. No hablar con ruido ambiental excesivo:

- No intentar nunca hablar por encima de los demás en reuniones, fiestas, en bares, discotecas, cuando se va en coche, es decir, cuando existan ruidos fuertes en el ambiente.

4. No usar producciones de voz forzadas:

- Se debe evitar hablar mientras se elevan pesos o se realizan esfuerzos. Así como se debe evitar forzar los músculos de la cara, cuello, garganta y hombros cuando se habla.
- Todo el esfuerzo vocal se debe controlar desde la zona costo – abdominal, evitando empujar desde el cuello.
- Intentar hablar a distancia cercana.
- Evitar hablar durante la fatiga física.
- Procurar no quedarse sin aire a mitad de la frase.
- Evitar hablar con la boca semi-cerrada: producirá una voz áspera, estridente, con escasa riqueza de armónicos, ligero tinte nasal, y escasa proyección e inteligibilidad de la palabra.



- Evitar toser y aclarar la garganta excesivamente:
 - Se debe evitar el hábito de toser y carraspear continuamente.
5. Evitar los irritantes laríngeos llevados por el aire:
- Se deben evitar las áreas de polvo y de humo.
 - Eliminar el uso de tabaco y alcohol.
 - Eliminar la inhalación de tóxicos. (disolventes, amoniacos, lejías...).
 - Es recomendable respirar mejor por la nariz que por la boca, ya que la nariz es un sistema natural de filtración.
6. Deportes:
- Evitar el sedentarismo. Es conveniente la práctica de deportes moderados, estando contraindicada la práctica de deportes violentos. No se debe hablar mientras se realiza el ejercicio físico.
7. Alimentación:
- Se deben limitar las comidas muy condimentadas o excesivamente picantes.
 - Evitar el mentol, los caramelos por su alto contenido en azúcares y los dulces ya que resecan las mucosas respiratorias.
8. Bebidas:
- Es recomendable la ingestión de líquidos abundantes. Es recomendable beber entre 1,5 y 2 L. de agua al día. Sin una adecuada humedad de la región se alterará la resonancia de la cavidad.



- Es bueno tomar pequeños sorbos de agua, té con limón y azúcar en los momentos de más uso de la voz.
- Evitar las bebidas muy frías y las muy calientes.

9. Frío:

- Son especialmente peligrosas las corrientes de aire frío y los cambios bruscos de temperatura.
- El aire acondicionado sobre todo en ambientes donde se fuma.

10. Sequedad de garganta:

- La excesiva calefacción puede ser contraproducente, pues seca la mucosa de la boca, fosas nasales y garganta.
- La sauna puede ser beneficiosa por la inhalación de vapor que supone; también son beneficiosas las inhalaciones de vaho realizadas en casa.

11. Evitar los cambios en el funcionamiento de otros órganos que pueden influir en el sistema fonatorio:

- Evitar el reflujo gastro-esofágico y otros problemas digestivos. Siempre requerirán un control por parte del médico especialista.
- Controlar la reagudización de procesos alérgicos y el contacto con los alérgenos (libros viejos, polvo, material acrílico, polen...).
- Evitar los procesos catarrales, bronquitis, sinusitis...



12. Factores hormonales:

- Debe evitarse el uso intenso de la voz durante la menstruación, debido a la congestión vascular que puede presentarse en la laringe; igualmente, durante el comienzo de la menopausia se deben extremar los cuidados de higiene de la voz, pues es una época de especial riesgo de desarrollar patologías de la voz debido a reajustes hormonales que se producen.

13. Otros aspectos:

- Es aconsejable el hábito de ejercitar la voz unos minutos por la mañana al levantarse, pues tras el descanso, las cuerdas vocales están relajadas y tienden al tono grave. El mejor calentamiento es charlar mientras uno se dirige al trabajo, mientras desayuna...
- Después de un trabajo intenso de voz, es frecuente la percepción de una sensación de fatiga, que es normal y obedece a una congestión leve de las cuerdas vocales. Esta sensación debe desaparecer con el reposo de la voz.
- Evitar el estrés; procurar un ambiente relajado, sin tensiones.
- Respetar el reposo nocturno; tratar de tener un ritmo regular y suficiente de sueño y descanso.