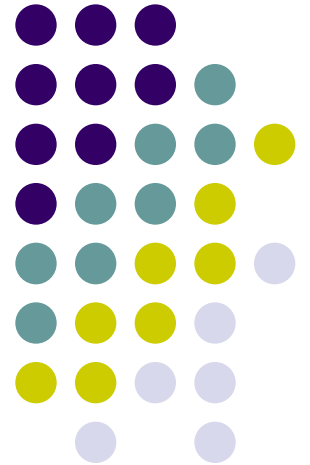
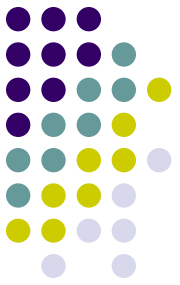


HIGIENE VOCAL

Alfonso Muñoz

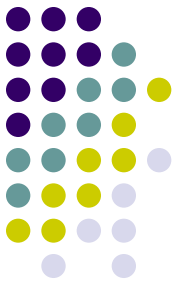


PAUTAS DE HIGIENE VOCAL



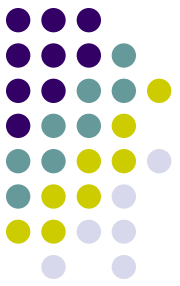
- Son consejos o recomendaciones para la prevención de las patologías de la voz
- Tomar conciencia de las que estén relacionadas con el estado vocal de cada uno/a

COMIDA



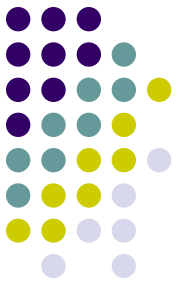
- Evitar o limitar picantes, exceso de condimentos, comidas copiosas
- No tomar caramelos de menta o eucalipto. Mejor caramelos de miel y limón, regaliz negro (sin abusar)

LA BEBIDA



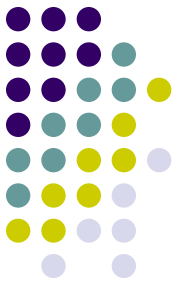
- No tomar bebidas excesivamente frías o calientes
- Mejor líquidos sin gas
- No abusar de bebidas alcohólicas → menor potencia vocal y atrofia la mucosa CV, flemas
- Beber agua (1,5 L.- 2 L) repartida a lo largo del día
- Evitar consumo exagerado de excitantes: té, café..

APARATO RESPIRATORIO (I)



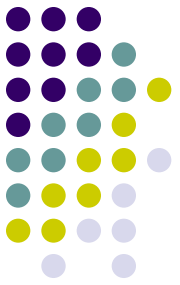
- Practicar ejercicios de respiración aprendidos
- La inspiración debe ser nasal: filtra y calienta el aire
- El sonido debe apoyarse en la espiración
- No contener la respiración en la fonación
- Inspirar antes de hablar, no hablar en inspiración
- Realizar respiración abdominal
- No quedarse sin aire a mitad de frase

APARATO RESPIRATORIO (II)



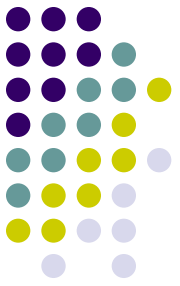
- No apurar todo el aire en la frase
- Evitar o reducir el habla en procesos catarrales: rinitis, bronquitis, laringitis..
- Controlar la reagudización de los procesos alérgicos: libros viejos, polen, ácaros..
- Prevención contra el resfriado: evitar cambios bruscos de temperatura

SISTEMA DE VIBRACIÓN



- Realizar ataque vocal suave evitando ataque glótico y suspiro
- Evitar la voz monótona → se fija en el sistema laríngeo y aumenta la tensión
- No aumentar la intensidad realizando hipertensión de la laringe
- Evitar traumatismos vocales: carraspeos, tos fuerte, gritos, risa fuerte..
- Desconfiar de las ronqueras que duran más de 15 días → acudir al ORL

SISTEMA DE ARTICULACIÓN

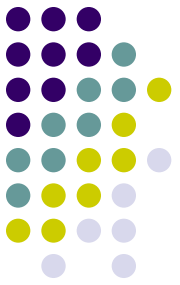


- Evitar hablar con la boca semicerrada
- Evitar hablar con movimientos exagerados o extraños de los labios o lengua

Procurar una correcta impostación de los fonemas

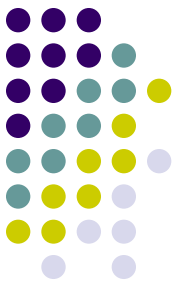
- Hablar despacio

RELAJACIÓN – POSTURA (I)



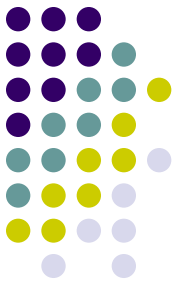
- Evitar el sedentarismo
- Mantener la flexibilidad del cuerpo con ejercicios y estiramientos
- Practicar deporte adecuado a nuestras características
- Evitar el estrés → perturba el equilibrio mental
→ mayor rigidez musculatura del cuello
- Realizar ejercicios de relajación
- Respetar el reposo nocturno: dormir 7-8

RELAJACIÓN – POSTURA (II)



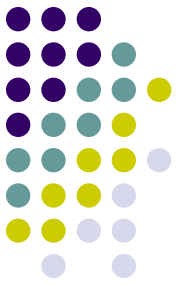
- Posición corporal adecuada, sin encorvar la espalda
- Relajación bucal, mandibular, pectoral y cervical
- No poner tensión en hombros, cuello, parte superior del tórax y garganta durante la fonación
- Evitar hablar durante el esfuerzo físico
- Evitar discusiones animadas → aumentan la intensidad, frecuencia y tiempo de fonación + aumento de la tensión muscular en laringe y cuello

FATIGA VOCAL



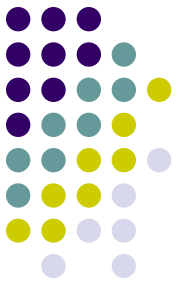
- Hablar menos en estado de agotamiento físico
- La voz funciona peor con cansancio o depresión
- Después de ejercicio intenso, esperar a que la respiración se normalice
- No exijas a la voz más de lo que exigirías al resto del cuerpo
- Haz breves períodos de reposo de voz al día
- Procurar no gritar

AMBIENTE (I)



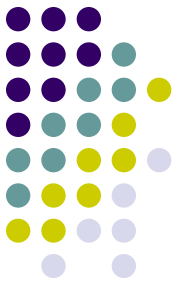
- No inhalar olores fuertes, productos de limpieza, pinturas.. Irritan y resecan las mucosas
- No dormir con la calefacción encendida, o humidificar el ambiente
- La excesiva calefacción o refrigeración puede ser contraproducente
- Evitar cambios bruscos de temperatura
- No abusar del aire acondicionado

AMBIENTE (II)



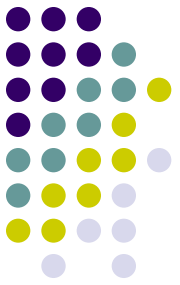
- Evitar ambientes cargados de humo
- Cuidado con el aire acondicionado y las corrientes de aire frío, sobre todo si se ha transpirado o se lleva ropa ligera
- Colocar bien la voz en ambientes ruidosos o con acústica defectuosa

MEDICAMENTOS



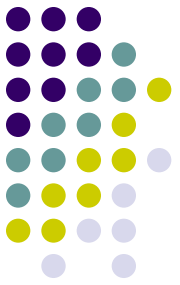
- Procurar no usar inhaladores mentolados
- Usar lavados de suero fisiológico o agua salina
- Los antihistamínicos, corticoides..pueden resecar la laringe
- La aspirina puede provocar hemorragia CV
- No hay tratamientos milagrosos, no solucionan el problema a la larga

NORMAS GENERALES (I)



- Son las imprescindibles para todos
- Inspiración nasal silenciosa
- Respiración abdominal
- Buena coordinación fono-respiratoria
- Impostación del sonido
- Proyección vocal
- Respetar las pausas
- Dar una entonación personal y característica

NORMAS GENERALES (II)



- Descansar en caso de fatiga vocal: evita lesiones
- No hablar poco sino hablar bien
- Hacer controles médicos periódicos del órgano fonatorio
- Beber 2-3 litros de agua a diario