

# PAUTAS DE HIGIENE VOCAL



## 1 Utilizar el tono y volumen de voz óptimos

Evitar gritar, chillar, susurrar y dar risas fuertes.

## 2 Intentar no superar el ruido ambiental

Máquinas, música, tráfico, evitar hablar en ambientes ruidosos., ...

## 3 Beber 2 - 3 litros de agua

preferiblemente del tiempo.

## 4 Evitar irritantes de la garganta

Alcoholes fuertes, alimentos y bebidas muy frías o muy calientes, comidas muy condimentadas, ambientes de humo y polvo, ...

## 5 Mantener una postura corporal correcta

Sin tensiones en cuello y cara.

## 6 Evitar la tos y el carraspeo

Siendo preferible la emisión de un suspiro con esfuerzo seguido de varias degluciones en seco, en caso de necesidad.

## 7 Mantener una actitud equilibrada y relajada

En la medida posible.

## 8 Limitar el tiempo de habla

No utilizar la voz por un periodo prolongado y excesivo.

## 9 Evitar utilizar la voz en periodos de resfrío

## 10 Evitar la imitación de ruidos y sonidos

## 11 Eliminar por completo el consumo de tabaco

## 12 Evitar hablar en periodos de stress

## 13 Mantener un ritmo regular de sueño



**Si la disfonía persiste, consultar con un profesional**