

# **APUNTES PARA EL CUIDADO DE LA VOZ**

## **PRIMER NIVEL: BÁSICO GENERAL**

**Tema:** PAUTAS PARA PREVENIR LOS PROBLEMAS DE LA VOZ

**Dr. Roberto Mazzarella**

1. Limite el consumo de bebidas que contienen alcohol o cafeína. Éstos actúan como diuréticos (sustancias que aumentan la necesidad de orinar) y provocan que el cuerpo pierda agua. Esta pérdida de líquido seca la voz. El alcohol también irrita las mucosas que revisten la garganta.
2. Tome mucha agua. Los especialistas recomiendan de seis a ocho vasos diarios.
3. No fume y evite el humo alrededor suyo. El cáncer de los pliegues vocales (vocal folds) se ve con mayor frecuencia en los individuos que fuman.
4. Practique las técnicas correctas de respiración cuando cante o converse. Es importante apoyar su voz con respiraciones profundas del diafragma, la pared que separa el tórax del abdomen. A los cantantes y a los oradores a menudo se les enseñan ejercicios que mejoran el control de la respiración. La "conversación de garganta", sin sostener el aliento, pone una gran presión en la voz.
5. Evite comer alimentos picantes. Éstos pueden causar que el ácido del estómago se mueva hacia la garganta o el esófago (reflujo).
6. Use un humidificador en su hogar. Esto es especialmente importante en el invierno o en los climas secos. Se recomienda treinta por ciento de humedad.
7. Trate de no abusar de su voz. Evite hablar o cantar cuando su voz está afónica (ronca).
8. Lávese las manos a menudo para prevenir los resfriados y la gripe.
9. Incluya abundancia de granos enteros, frutas y hortalizas en su régimen alimenticio. Estos alimentos contienen vitaminas A, E y C. También ayudan a mantener las mucosas que mantienen la garganta saludable.

10. No se "acueste" en el teléfono al conversar. "Acostar" el teléfono entre la cabeza y el hombro durante períodos prolongados puede causar tensión muscular en el cuello.
11. Haga ejercicio regularmente. El ejercicio aumenta el vigor y la tonificación muscular. Esto ayuda a mantener una buena postura y respiración, necesarios para hablar adecuadamente.
12. Descanse. La fatiga física tiene un efecto negativo sobre la voz.
13. Evite conversar en lugares ruidosos. Conversar por encima del ruido, produce tensión en la voz.
14. Evite enjuagues bucales que contengan alcohol o productos químicos irritantes. Si usted desea usar un enjuague con alcohol, límitelo a un enjuague bucal. Si necesita hacer gárgaras, use una solución de agua salada.
15. Evite usar enjuagues bucales para tratar el mal aliento. La halitosis (mal aliento) podría ser el resultado de un problema que el enjuague no puede curar, como las infecciones en la nariz, los senos nasales, las amígdalas, las encías, o los pulmones, así como el reflujo gástrico del estómago.
16. Considere la posibilidad de usar un micrófono. En ambientes relativamente estáticos como en salas de exposición, salas de clases o gimnasios, un micrófono liviano y un sistema de amplificación puede ser de gran ayuda.
17. Considere hacer una terapia de voz. Un fonoaudiólogo especializado en tratar los problemas de la voz puede ofrecerle educación en el uso correcto de la voz e instrucción en las técnicas adecuadas de voz.



**C.E.O.R.L.**

Consultorios  
Especializados en  
Otorrinolaringología

**VISITE: [www.otorrinoactualidad.com.ar](http://www.otorrinoactualidad.com.ar)**