

HIGIENE VOCAL

Medidas preventivas para un buen uso de la voz.

Para llevar a cabo una adecuada Higiene Vocal, aspecto fundamental tanto en la prevención como en el tratamiento de las Disfonías, debemos tener en cuenta corregir los siguientes hábitos:

- ❖ El tabaco (fumar) en todos los casos es perjudicial para la voz y por tanto debe suprimirse o disminuirse en la medida de lo posible en toda persona con problemas vocales.
- ❖ Se debe tener presente que todos los licores perjudican la voz. Es recomendable en general no consumir bebidas alcohólicas en exceso.
- ❖ El consumo de otro tipo de drogas (heroína, cocaína,..) perturban de forma muy acentuada la salud general y consiguientemente condicionan alteraciones vocales.
- ❖ Son nocivos para la voz la ingestión de comidas o bebidas demasiado frías o demasiado calientes
- ❖ La ingesta de alimentos picantes está igualmente contraindicada. No son aconsejables tampoco los alimentos demasiado condimentados y las salsas.
- ❖ El café, el té y las bebidas estimulantes originan taquicardia, lo cual aumenta el nerviosismo y puede influir en el ritmo respiratorio, perjudicando la coordinación fono respiratoria.
- ❖ El no dormir de forma adecuada, repercute desfavorablemente en la voz. Es aconsejable dormir unas ocho horas diariamente en dormitorio adecuadamente ventilado con el fin de eliminar la fatiga física.
- ❖ No es recomendable la utilización de prendas (cinturones, pantalones, camisas,..) que dificulten la realización de inspiraciones y espiraciones adecuadas.
- ❖ Las inspiraciones siempre que sea posible deben ser nasales y no bucales.
- ❖ En la medida de lo posible debemos evitar los cambios bruscos de temperatura, intentando protegernos contra ellos.

Pautas referentes al lugar de trabajo

- ✓ Sería importante que se cuidase la acústica de las clases, ya que cuando es inadecuada obliga a hablar a intensidades anormalmente altas con el daño que ello pueda ocasionar.

- ✓ Debe evitarse la utilización de tizas inadecuadas, borrar la pizarra con gran desprendimiento de polvo. Lo conveniente sería poder contar con una pizarra con fiaron en lugar del pizarrón con tiza.
- ✓ Las calefacciones excesivas y la utilización de aire acondicionado dañan de forma acentuada las voces, debido a que resecan en gran medida las mucosas.
- ✓ La posición corporal, a la que ya hemos hecho referencia, debe cuidarse de forma muy especial en el lugar de trabajo, ya que las anomalías posturales son con frecuencia más acentuadas durante el mismo, tanto en posición de pie como sentados.
- ✓ La posición corporal, a la que ya hemos hecho referencia, debe cuidarse de forma muy especial en el lugar de trabajo, ya que las anomalías posturales son con frecuencia más acentuadas durante el mismo, tanto en posición de pie como sentados.

Pautas referentes al uso vocal

- Debe evitarse la tos, el carraspeo y los estornudos ruidosos. Todos estos aspectos pueden condicionar sacudidas violentas de la musculatura laríngea e irritaciones de los repliegues vocales.
- No debemos realizar ejercitaciones vocálicas forzadas.
- No se debe hablar en exceso ni mucho menos forzar la voz cuando se padezcan procesos catarrales de vías respiratorias altas.
- Deben evitarse los gritos, así como hablar con un ritmo inadecuado, intensidad anómala y tono que no corresponden a las características de cada persona.
- Debe realizarse un reposo vocal relativo tras las ejercitaciones vocálicas más o menos intensas. Este descanso puede ser de 15 minutos cada una hora de ejercitación vocálica intensa.

Debemos tener presente que una buena voz requiere un cuerpo sano y un adecuado equilibrio mental por tanto todo lo que se haga para mantener y fomentar una buena salud corporal y mental beneficiará a aquella. Es de gran importancia evitar tensiones, discusiones, preocupaciones, sobrecarga de horas lectivas, acumulación de horas en una misma jornada para tener y conservar una voz normal.

C.E.O.R.L.

CONSULTORIOS ESPECIALIZADOS EN OTORRINOLARINGOLOGÍA



**DIAGNÓSTICO
TRATAMIENTO
Y REHABILITACIÓN**