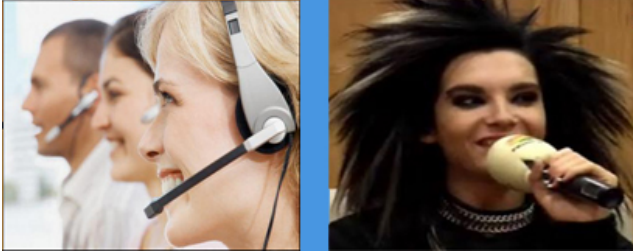


CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA VOZ



Evitar:

- Gritar y hablar en voz fuerte durante eventos deportivos.
- Ir a clubes o bares especialmente después de conciertos o presentaciones.
- Hablar en forma excesiva en aviones o autobuses.
- Tratar de ser escuchado en lugares con ruido excesivo como bares, estadios, en reuniones grandes familiares o en aviones.
- Vocalizar un estornudo (No quiere decir que aguante el estornudo).
- Vocalizar un bostezo.
- Desvelarse previo a una presentación.
- Cantar en espacios abiertos sin una amplificación apropiada.
- Toser en forma continua o crónica (Si es así, busque ayuda médica).
- Carraspeo continuo tratando de aclarar la garganta.
- Cantar si duele al tragar o pasar los alimentos.
- Tratar de hablar o cantar a pesar de un resfriado o laringitis.
- Cantar más agudo o grave de lo que es comfortable.
- Cantar de más (Si se pone ronco después de cantar, algo está mal).
- Hablar en voz susurrante por mucho tiempo.
- Levantar los hombros o el pecho al inhalar.
- Gritar.
- Tratar de cambiar su voz natural del habla (Tratar de imitar un timbre vocal no natural).
- Hablar de más en su día de presentación.
- Utilizar antihistamínicos (Sólo cuando lo prescriba su laringólogo).
- Utilizar algo que bloquee su percepción (Drogas, alcohol, Benzodiazepinas, etc.)
- Utilizar esteroides (Pueden cambiar su timbre vocal).

Reposo relativo vocal:

- Hablar suave, dejando escapar aire a través de las cuerdas.
- Descansar su voz (como regla 15 min. por hora), no hablar si no es necesario o importante.
- Hablar en un tono más agudo de lo usual. Evitar susurrar.
- Evitar conversaciones largas por teléfono.
- Buen soporte abdominal al hablar.
- Acercarse para hablar no grite.

Consejos para prevenir reflujo faringo-laríngeo:

Si es usted uno de los millones de personas afectadas por el reflujo, existen algunas cosas que puede hacer para mejorar los síntomas.

- Evite comidas muy condimentadas, ácidas, picantes o en salsas de tomate así como comidas muy grasosas. (Chocolate, mentas, jugos cítricos es mejor evitarlos).
- Limite la cantidad de cafés, té, alcohol y refrescos de cola.
- Vigile su peso, el tener sobrepeso aumenta la presión intrabdominal lo que puede agravar el reflujo.
- No salte ningún alimento, haga sus tres comidas del día (Coma en forma moderada).
- No haga ejercicio inmediatamente después de comer.
- Cene ligero y temprano, por lo menos tres horas antes de acostarse. Al medio día trate de no dormir siesta, deje pasar por lo menos una hora antes de acostarse.
- Deje de fumar.
- Eleve la cabecera de la cama, 20 cm. del piso (use tablas o bloques para hacerlo).
- Hidratarse bien, tomar 2- 3 litros de agua al día. ¡Recuerde que sí su orina no es cristalina, le falta agua!

Aviso a pacientes, familiares o profesionales de atención primaria :
La información de este sitio está dirigida a pacientes, familiares o profesionales de atención primaria. Su contenido no debe usarse para diagnosticar o tratar problema alguno. Si tiene o sospecha la existencia de un problema de salud, imprima este documento y consulte a su médico de cabecera.