



MEDIDAS DE HIGIENE VOCAL

- Procure hacer algo de deporte y respete el descanso nocturno.
- Evite la ansiedad y el estrés crónico, así como las emociones desmesuradas. Controle las preocupaciones cotidianas.
- Evite las situaciones ambientales que crean fuerte tensión como las discusiones acaloradas.
- No use la voz en situaciones que requieran gran tensión como ambientes ruidosos, espacios muy grandes o con acústica defectuosa. Acérquese a sus interlocutores al dirigirse a ellos.
- No hable durante el esfuerzo físico.
- Evite realizar trabajos vocales cuando existe fatiga o cansancio psico y/o físico.
- No practique deportes que requieran gran esfuerzo físico y que vayan acompañados de emisión de sonidos intensos y grandes tensiones musculares.
- No hable a alta intensidad, use la voz de forma melódica sin grandes tensiones y con amplios movimientos de lengua. No susurre, no hable con la boca semicerrada. Procure no quedarse sin aire a la mitad de la frase.
- Huya de los tóxicos como el tabaco, alcohol, disolventes y productos irritantes como la lejía, amoníaco.
- No hable durante el catarro o cuando esté muy ronco. Procure evitar toses, estornudos ruidosos, carraspeos; y nunca grite.
- Debe corregir los problemas que puedan aparecer de acidez de estómago, malas digestiones, bronquitis, alergias respiratorias, ...
- Debe mantener una adecuada hidratación con la ingesta de abundantes líquidos.
- Controle el grado de humedad ambiental tanto en casa como en el trabajo. Recuerde que el aire climatizado es altamente desecante.