

# BUENAS PRÁCTICAS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ



# 1

## Cuidar la postura al hablar

Mantenga una postura corporal correcta al hablar, evitando flexionar o extender el cuello, girar bruscamente la cabeza o levantar pesos.



# 2

## Moderar la voz durante el deporte

Evite hablar en exceso o gritar durante actividades deportivas y de ocio para no forzar la voz.



# 3

## Aclarar la garganta sin carraspear

Al toser o aclarar la garganta, hágalo suavemente sin carraspear para no irritar las cuerdas vocales.



# 4

## Protegerse de irritantes para la laringe

Evite el contacto con sustancias irritantes como aerosoles, polvos y contaminación ambiental que puedan afectar la salud de la voz.



# 5

## Evitar fumar

El tabaquismo reseca las mucosas y compromete la salud general, incluida la voz.





# BUENAS PRÁCTICAS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ



## Dieta equilibrada

Adapte su dieta a las necesidades de su actividad vocal profesional, limitando alimentos picantes y ácidos que puedan irritar la garganta.



## Moderar el consumo de irritantes

Limite el consumo de bebidas alcohólicas, café, té y mate, ya que pueden provocar deshidratación e irritación de los tejidos.



## Hidratación constante

Beba agua con frecuencia, especialmente durante el uso vocal prolongado, para mantener adecuadamente hidratadas las cuerdas vocales.



## Descanso y sueño adecuados

Duerma las horas necesarias respetando su ritmo circadiano para recuperar el tonismo corporal y vocal.



## Controles vocales periódicos

Realice revisiones periódicas con un médico/a otorrinolaringólogo/a especialista en laringología y también consulte ante cambios en la calidad de su voz.

6

7

8

9

10