

## Higiene Vocal

Si depende de su voz para su trabajo, usted es un usuario profesional de la voz. Si usted es un usuario profesional de la voz, es de suma importancia que tenga buenos cuidados de su voz.

*(Maestros, predicadores, actores, cantantes, locutores, médicos, agentes, vendedores)*

Si depende de su voz solo para desempeñar sus actividades diarias, el cuidado de su voz puede ser igual de importante.

*(Hablar por teléfono, visitar a amigos, cuidadores de personas)*

Comenzar (o refinar

\_\_\_\_\_ con la boca abierta, el tabaquismo y ciertos medicamentos que suelen secar las mucosas. Las cuerdas vocales pueden ser rehidratadas por la inhalación de vapor de agua (es decir, ducha caliente, vapor facial, vaporizador de agua caliente).

**La Deshidratación interna**

4 botellas de agua /día. (16 oz)

Sustituya el café, te y refrescos por agua.

Si no le gusta el agua, puede agregar una pequeña cantidad de jugo o saborizante en el agua (por ejemplo: mitad de agua y mitad de jugo). Poco a poco disminuir la cantidad de jugo o saborizante

## **2 MANEJO DEL MOCO**

El molesto moco puede hacer frecuentemente tenga la necesidad de aclarar su garganta o sientan la sensación de que algo se encuentra en sus cuerdas vocales. Su médico puede recomendarle que tome un medicamento llamado "mucolítico" que ayuda a mantener las secreciones respiratorias finas y fluidas. El mucolítico más común es Mucinex (nombre común: "guaifenesina").

### **LLEVARLO A LA PRÁCTICA:**

Manténgase hidratado!

Pregúntele a su médico si un medicamento mucolítico sería útil

Si el moco continúa siendo problemático, discuta la posibilidad de reflujo con su médico. El reflujo de los ácidos del estómago hacia la garganta puede ser responsable de las sensaciones de moco en la garganta

---

## Higiene Vocal

### **3 DISMINUIR EL ACLARAMIENTO VOCAL (DE SU GARGANTA)**

Aclarar la garganta es muy traumático para sus cuerdas vocales - causando un desgaste excesivo que la puede lesionar. Puede hacer pensar a la gente que tiene la sensación de un cuerpo extraño que está en su cuerdas vocales y que tienen que arrojar. La irritación y la hinchazón producida por el carraspeo puede **causar** que la saliva se estanque en su garganta. Esto provoca **más** carraspeo, más carraspeo provoca *mucosidad*, y *más moco estancado* que causa la necesidad de aclarar la garganta, lo que provoca más mucosidad, etc... Un círculo vicioso se producirá y el hábito puede ser muy difícil de romper.

#### **LLEVARLO A LA PRÁCTICA:**

Comience tratando de suprimir el carraspeo

Cuando la sensación está presente, trate de tragar duro o beba un sorbo de agua.

Si es necesario aclarar, aclare la garganta en silencio, utilice un método de aclaramiento modificado como

Pregunte a su médico si un medicamento mucolítico o para el reflujo podría ser útil para disminuir el manejo del moco.

### **4. IRRITANDO SU VOZ.**

"Todo con moderación" - este sabio consejo es especialmente cierto cuando se trata de su voz. Compare sus cuerdas vocales a sus piernas.... Usted no esperaría correr un maratón (o incluso un medio maratón para el caso) y posteriormente, hacer una hora de ejercicio en el gimnasio. Del mismo modo, no se debe hablar todo el día en el trabajo y luego salir en la noche para gritar o hablar en un ambiente ruidoso.

#### **LLEVARLO A LA PRÁCTICA:**

Evite largas conversaciones por teléfono.

Descanse la voz 10 minutos por cada 2 horas de conversación

Hable a un vo