

PAUTAS DE HIGIENE VOCAL EN ADULTOS

Ambiente

- Evitar hablar en ambientes muy secos.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura. Debe evitarse utilizar la voz (especialmente la profesional) durante procesos catarrales o infecciosos.

Voz

- No hablar en ambientes ruidosos.
- No chillar ni habla gritando.
- No hablar en exceso. es un comportamiento de abuso vocal. No se debe hablar más de cuatro horas, ni cantar más de dos horas, al día. Por cada hora de habla hay que descansar al menos un par de minutos.
- No utilizar aire residual: nunca debe hablarse con el resto final de aire y sentir sensación de ahogo.
- Hidratarse correctamente. Para una adecuada hidratación deben ingerirse dos litros de agua diarios.
- Evitar tensiones en la musculatura de la cara, el cuello y los hombros.

Recomendaciones sobre la persona

- No fumar. Es una de las principales causas de cáncer de laringe y de otras afecciones, como el edema de Reinke.
- Evitar el consumo de cafeína, teína y alcohol: el exceso de estas bebidas tiene una acción diurética sobre el organismo que reduce la hidratación de las cuerdas vocales.
- Descansar correctamente: la fatiga general del cuerpo se refleja en la voz.
- Evitar bebidas muy frías o muy calientes: irritan la faringe, que forma parte del sistema de resonancia de la voz.
- Mantener una postura correcta: la postura inadecuada produce compensaciones musculares que pueden afectar a la laringe y al cuello.
- Atender a los síntomas de alarma que nos da el cuerpo: aumento de las disfonías, mayor tiempo de recuperación, incremento de la fatiga vocal y cambios acústicos en la voz.

Cuidados específicos para profesionales de la voz

- No hablar de más en situaciones con un ruido de fondo muy alto.
- No hablar por encima de nuestras posibilidades y el límite de nuestra voz.
- Limitar el tiempo del uso de la voz. Se suele decir que en general por cada hora que uno habla de hora ininterrumpida, hay que descansar cada cierto tiempo e hidratar las cuerdas vocales durante esos descansos.

- Hacer un buen uso de los recursos vocales que tenemos. Para hablar necesitamos que el pulmón y la musculatura torácica funcionen de forma correcta, por lo que es importante respirar bien, utilizar correctamente el aire de los pulmones, el tracto vocal, no forzar la laringe y no utilizar un volumen excesivo.
- Para cuidar la voz es muy importante no fumar. El tabaco es tóxico que aparte de dañar las cuerdas vocales puede provocar lesiones malignas.
- La hidratación de las cuerdas vocales también es fundamental. Si están secas vibran mal, funcionan mal y con el tiempo se pueden generar más lesiones de abuso vocal.
- Evitar el carraspeo constante en la garganta, pues es un traumatismo directo sobre las cuerdas.
- Consultar al especialista si el cantante tiene una patología o **inicio** de una patología antes de seguir cantando o forzando la voz.
- Como cualquier deportista, ha de hacerse un entrenamiento previo y calentar las cuerdas vocales antes de cualquier actuación.
- No automedicarse.

Bibliografía:

<http://promocionmusical.es/10-consejos-sobre-cuidados-voz-cantantes/>

<https://futurofonoaudiologo.wordpress.com>