

## **MEDIDAS PREVENTIVAS**

Educar la voz constituye una medida de prevención fundamental para evitar alteraciones en la laringe y más específicamente en las cuerdas vocales. Por eso recomendamos:

1. Mantener una buena hidratación; aconsejable mantener la ingesta de agua frecuente entre 1,5-2 litros/día
2. Si es posible, es necesario regular la temperatura del ambiente de trabajo evitando excesos
3. La respiración debe ser nasal. Si no es así, es necesario consultar al/a la profesional de medicina
4. En caso de sequedad de garganta, se pueden hacer vahos de agua con tomillo, erísimo o agrimonia
5. Mantener una correcta postura corporal durante el habla
6. Controlar la velocidad del habla, haciendo pausas entre frases
7. Hablar utilizando una articulación clara y precisa, sin tensión muscular
8. Utilizar un volumen del habla adecuado; controlar el volumen en cualquier ambiente intentando no hablar por encima del mismo
9. Cuando se sufran procesos inflamatorios, infecciosos o catarrales (faringitis, laringitis, amigdalitis...) moderar la intensidad y el uso de la voz
10. Favorecer el descanso con hábitos de sueño saludables

## **EVITAR**

1. Los principales agentes irritantes laríngeos: el tabaco y el alcohol
2. Alimentos y bebidas que generen acidez o reflujo
3. Los ambientes nocivos: secos, muy fríos o calurosos, cambios bruscos de temperatura, ambientes cargados de humo y polvo
4. Carraspear o toser de forma persistente. Alternativas para evitarlo: tragar saliva o beber tragos de agua
5. La sensación de esfuerzo vocal: tensión en el cuello o falta de aire al hablar. Si así fuera, hay que consultar al/ a la profesional de medicina
6. Hablar demasiado rápido
7. Hablar durante el ejercicio físico extenuante

Ante cambios en la voz que persistan más de 2 semanas, hay que consultar al especialista en otorrinolaringología.