

HIGIENE VOCAL

¿Qué se entiende por higiene vocal?

Son todos aquellos procedimientos dirigidos al cuidado y preservación de nuestro órgano fonatorio. Lo que lleva implícito un buen uso y un no abuso de dicho órgano. Por tanto para cuidar nuestras cuerdas vocales y por ende nuestra voz, tendremos que evitar malos hábitos y circunstancias que favorezcan este abuso vocal.

Medidas de higiene vocal:

- 1) No grite o hable en tonos extremos tanto por encima como por debajo (susurros), mayormente si se encuentra en ambiente ruidoso.
- 2) Evite los cambios bruscos de temperatura.
- 3) El reflujo gástrico es un gran enemigo de la fonación sana, por lo que es conveniente evitar bebidas carbonatas, alcohólicas, o comidas que favorezcan dicho reflujo como el chocolate, los fritos, especialmente previo a un uso exigente de la voz. Es conveniente tener una dieta equilibrada.
- 4) Duerma 7-9h diarias, el descanso es esencial para una voz sana y dúctil.
- 5) Haga ejercicio diario, ayuda a mejorar la coordinación fonorespiratoria, lo que favorece un mejor manejo de nuestras cualidades fonatorias.
- 6) Evite el estrés, la vida agitada, y el descontrol emotivo pues son claros desencadenantes de malos hábitos que acarrearán abuso.
- 7) En situaciones patológicas como un cuadro catarral, gripal, sinusitis,... nuestro aparato fonador está mermado en sus cualidades por lo tanto someterlo a situaciones límite, incluso las cotidianas puede ser desencadenante de patologías orgánicas bien establecidas como nódulos, pólipos...
- 8) Una buena respiración, y una buena postura corporal ayudan a que la voz salga más fluida y sin tensiones.
- 9) Evite los ambientes extremos, bien demasiado secos, o demasiado fríos por aire acondicionado, o demasiado caldeados por la calefacción, todos disminuyen la hidratación de nuestras cuerdas vocales.
- 10) A la hora de hablar es fundamental tener un discurso pausado, no acelerado, y no agotar el aire hasta el final de las frases ya que genera mucha tensión en nuestra laringe.