

Asociación Española de Música Vocal (AEMUV)
Sociedad Española de Otorrinolaringología (SEORL)

*La Voz, marca de identidad y reflejo de sentimientos,
es un bien delicado que cada uno de nosotros debemos
cuidar*

DIEZ CONSEJOS PARA MANTENER LA SALUD DE TU VOZ

- 1. Evitar el ruido ambiente.**
- 2. No hablar por encima de nuestras posibilidades.**
- 3. Utilizar bien los recursos vocales.**
 - En este apartado, se incluyen las siguientes recomendaciones:
 - Usar buena respiración y buen soporte diafragmático.
 - Aprender a usar la voz con el menor esfuerzo y tensión que sea posible.
 - Tomar pequeñas respiraciones al hablar largas oraciones.
 - Mantener un patrón de fonación suave, continua y con una articulación clara.
 - Relajar el cuello, mandíbula y cara.
 - Reposar la voz con tiempos de silencio.
 - Hablar a una velocidad normal.
 - Usar una buena entonación al hablar
- 4. Evitar los tóxicos (tabaco).**
- 5. Buena hidratación.**
- 6. Evitar el aclarado de garganta y la tos.**
- 7. Dormir lo suficiente y evitar los gritos y las tensiones psicológicas.**
- 8. Hablar poco en caso de laringitis.**
- 9. Buena salud general, ejercicio y alimentación equilibrada.**
- 10. Acudir al Otorrinolaringólogo cuando haya disfonía de más de 15 días de evolución.**