



Hidratarse es fundamental para mantener la mucosa laríngea en óptimas condiciones (beber 2 litros de agua al día en pequeños sorbos)



Dormir un mínimo de 8 horas diarias.

Mantener una dieta equilibrada y evitar el consumo de comidas picantes.

Evitar aclarar la garganta o toser con fuerza: son acciones traumáticas para las cuerdas vocales



¿CÓMO CUIDAR TU VOZ?

APRENDÉ A CUIDAR TU VOZ UTILIZANDO A DIARIO LAS SIGUIENTES PAUTAS DE HIGIENE VOCAL



TU VOZ SOS VOS!



CUIDALA

Eliminar el consumo de sustancias que irritan y/o resecan la mucosa laríngea (tabaco, alcohol, cafeína, bebidas muy frías o muy calientes)

Utilizar el tono y la intensidad de voz óptimos (no gritar ni susurrar)

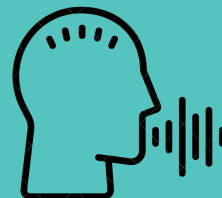


Se recomienda al profesorado la utilización de sustitutos vocales como altavoces, silbatos, palmas, para aquellos que trabajan en ambientes abiertos o ruidosos



Mantener una postura correcta

Si presenta una disfonía que persiste luego de 15 días, consultar con el ORL



16 DE ABRIL DÍA MUNDIAL DE LA VOZ

SEAMOS CONSCIENTES SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA SALUD VOCAL PARA LA COMUNICACIÓN

