



HABLEMOS DE ROCK!

PAUTAS DE HIGIENE VOCAL

Universidad Nacional de Rosario- Escuela de Fonoaudiología

Recomendaciones para cuidar tu voz:

- Tomar los 8 vasos de agua recomendados por día, para asegurar una adecuada hidratación.

- Evitar el excesivo uso de la voz, principalmente los días previos a ensayos o conciertos.

- No gritar, para evitar el abuso en la intensidad de la voz.

- Realizar calentamiento vocal siempre antes de ensayar o dar un concierto.

- Evitar entornos ruidosos y/o poco ventilados, ya que generan un aumento no deseado en la intensidad de la voz.

- Recordar que el alcohol deshidrata las cuerdas vocales.

- Recordar que el humo reseca las cuerdas vocales.

