

¿SABES CÓMO
CUIDAR
TU VOZ?



QUEREMOS
BRINDARTE ALGUNAS
PAUTAS PARA QUE
PUEDAS CUIDARLA...

Estudiantes de Lic. en
Fonoaudiología
Taller 1 (Área Voz)
UNR-FCM
2021



Cardarelli, María Cecilia.
Gallo, Agostina.
Müller, María Valentina.
Nebbia, María Victoria.
Perin, Milagros.
Zorzoli, Guadalupe.

¡HOLA!
¿SOS
MOZO/A?

HIGIENE VOCAL

BEBER MUCHA AGUA.

Tomar agua frecuentemente, para hidratar las cuerdas vocales .

Se recomienda tomar entre 6 a 8 vasos por día.

SUEÑO.

Dormir las horas necesarias (8 hs de ser posible).

Si tu cuerpo está cansado, tu voz también lo estará.

EVITAR HABLAR EN AMBIENTES RUIDOSOS.

Si tu lugar de trabajo es muy ruidoso, tratá de hablar lo necesario. El esfuerzo provoca alteraciones en las cuerdas vocales.

EVITAR EL CONSUMO DE

TABACO,

El cigarrillo es la causa de muchas enfermedades de las cuerdas vocales.

CONSUMIR

MODERADAMENTE BEBIDAS ALCOHÓLICAS E IRRITANTES

COMO CAFÉ, TÉ Y MATE, dado que producen deshidratación e irritación en tus cuerdas vocales.

EVITAR TOSER O CARRASPEAR

Esto genera choques en tus cuerdas vocales, que puede dañarlas con el paso del tiempo. Se recomienda tomar agua y tragar saliva.

ESCUCHÁ TU VOZ.

No abuses de ella cuando estás pasando procesos infecciosos o estás disfónico.

Es fundamental una CORRECTA RESPIRACIÓN.

Se debe inspirar antes de hablar, y tomar aire durante las pausas.

HABLAR MANTENIENDO UNA VELOCIDAD ADECUADA

Para evitar tensiones musculares que puedan provocar que tus cuerdas vocales estén realizando fuerzas innecesarias.