



---

### *Consejos para Cuidar la Voz*

---

1. La hidratación adecuada es fundamental para el cuidado de la voz Ingerir 8 a 10 vasos de agua al día.
2. Moderar la ingesta de alimentos irritantes que contengan alcohol, ají, cafeína, cítricos, salsas. Que pudieran irritar la mucosa de la garganta. (causando reflujo o regurgitación-faringo-laríngea).
3. No fumar y evitar ser un fumador pasivo.
4. Usar buenas técnicas de respiración mientras usamos la voz. Es importante la respiración profunda desde el diafragma. Profesores, cantantes, locutores; deben practicar medidas para mejorar su respiración.
5. Usar un humidificador en casa en el caso de vivir en un lugar seco. Recomendamos un 30% de humedad.
6. Tratar de no excederse en el uso de su voz. Evitar hablar o cantar cuando estemos disfónicos.
7. Incluir alimentos ricos en fibras, frutas y vegetales en nuestra dieta. Estos alimentos contienen vitaminas A, E y C, que ayudan a mantener la garganta saludable.
8. Descansar lo suficiente. La fatiga tiene un efecto nocivo en la voz.
9. Evitar hablar en lugares muy ruidosos. Al tratar de hablar por encima del ruido aumenta la tensión en nuestras cuerdas vocales.
10. Evitar los enjuagues bucales o gargarismos que contengan alcohol o químicos irritantes. En caso de ser necesario las gárgaras utilizar agua con sal o bicarbonato.
11. Considerar el uso de un micrófono. En ambientes amplios, como una sala de clase o de gimnasio.
- 12.- Hablar despacio y con pausas; con tranquilidad.