

Higiene Vocal: Ayude a que su voz permanezca saludable

¿Qué es la higiene vocal?

Usar mucho la voz o de manera incorrecta la puede lastimar. La siguiente es una lista de las conductas que promueven una voz saludable, o higiene vocal, y que pueden evitar o aliviar algunos problemas de la voz.

Nota importante: Esta información no sustituye el tratamiento. Si se necesita terapia, es posible utilizar esta información antes, durante o después de la terapia.

Conductas que lastiman la voz	Conductas que promueven una voz saludable
Gritar o vociferar	Caminar hacia la persona. Aplaudir, silbar, hacer sonar una campana o un claxon para llamar la atención.
Gritar, echar porras	Usar un objeto para hacer ruido, silbar o aplaudir.
Toser, carraspear	Beber agua o respirar profundo y tragar.
Hacer sonidos de animales o máquinas	Jugar en silencio. Usar una voz queda y baja, así como palabras.
Hablar rápido	Hablar despacio y hacer pausas a menudo.
Susurrar	Usar una voz queda.
Hablar fuerte o mucho	Usar una voz queda o baja. Pausar para descansar la voz.
Hablar con ruido o música a todo volumen	Bajar o apagar la música o el ruido, o ir a un área silenciosa para hablar.
Hablar con un tono de voz muy alto o muy bajo	Hablar con su tono de voz normal.
Hablar cuando esté enojado o entusiasmado	Calmarse primero y después hablar.
Hablar a grupos grandes de personas sin micrófono	Usar un micrófono para las presentaciones.
Cantar más allá de la gama en que se encuentre cómodo	Obtener capacitación profesional para el uso de la voz. Nunca cante una nota si no lo puede hacer en voz baja.
Comer alimentos picantes	Evitar o limitar los alimentos picantes.
Tomar bebidas con cafeína	Evitar la cafeína.
No beber suficiente agua	Beber suficiente agua.
Mucosidad excesiva en la garganta	Beber más agua o, de ser necesario, tomar medicamento para disminuir la mucosidad.

Conductas que lastiman la voz	Conductas que promueven una voz saludable
Tragar aire al hablar	Usar la respiración abdominal.
Apretar los dientes o tensar la mandíbula o lengua	Mantener un poco separados los dientes superiores e inferiores. Dejar que la mandíbula se mueva libremente durante el habla.

Es importante averiguar cuántas veces se usa la voz de manera incorrecta. Los cuidadores deben hacer hincapié en la importancia de una voz saludable y dar un buen ejemplo. Los niños comenzarán a usar una voz saludable una vez que se corrijan las conductas vocales.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.