

## Consejos para la voz

Nota: información facilitada por SEORL (Sociedad Española de ORL y Patología cervico-facial)

1. No hable por encima del ruido ambiente (perderá siempre).
2. Manténgase bien hidratado (beba dos litros de agua diarios).
3. Evite las bebidas de alta graduación y el humo del tabaco (propio y ajeno).
4. Tenga cuidado con las cenas copiosas o muy especiadas, en especial si es tarde y se acuesta enseguida.
5. Reduzca el uso de la voz cuando tenga gripe, esté acatarrado o no esté bien de la voz.
6. No use la voz hablada fuera de su tono habitual, o demasiado atropelladamente.
7. No hable haciendo ejercicios violentos o levantando pesos.
8. Hable articulando correctamente (abriendo la boca).
9. Reconozca y evite la sensación de esfuerzo vocal: tensión en el cuello o falta de aire.
10. No use ropas o adornos que compriman su cuerpo excesivamente.

11. Permanezca el menor tiempo posible en lugares con contaminación atmosférica, humo o poca ventilación.

12. Reduzca las largas conversaciones telefónicas.

13. Disminuya su permanencia en lugares con aire acondicionado.

14. Haga reposo vocal después de un uso intenso de la voz.

15. La voz se resiente mucho de la falta de sueño. Duerma al menos 8 horas, máxime si utiliza la voz de forma profesional.

16. No se automedique, acuda a su otorrino.

• Niños:

1. Si un niño tiene episodios de disfonía sistemática, habría que modificar sus hábitos vocales.

2. Pensar que si un niño comienza a hablar muy alto es porque puede tener problemas de audición transitorios.

3. Estas modificaciones estarían: hablar a menor intensidad, hablar por turnos, detener el habla para respirar y hablar articulando bien.

4. Los niños imitan mucho los comportamientos de los mayores: no grite en su presencia. Tampoco se debe fumar en presencia de niños.

5. No es bueno para la voz infantil imitar sonidos muy guturales y roncós. No deben asustar a otros niños gritando.

6. "Negociar" con los niños los cambios de actividad que pueden serles perjudiciales para la voz.
  
7. Escuchar al niño para que no tenga que gritar y llamar nuestra atención. Respetar su turno de palabra.
  
8. Los profesores y los padres deben actuar coordinadamente para cambiar los malos hábitos vocales del niño.
  
9. Enseñarles y recordarles que articulen bien las palabras. Enseñarles a que no emitan sonidos mientras meten el aire en la respiración. Que no agoten todo el aire al hablar hasta el punto de que se les noten las venas del cuello.
  
10. Hacer que beban abundante agua y que no abusen de bebidas muy frías. Si comen helados que lo deshagan en la boca antes de tragarlo.