

10 RECOMENDACIONES EN EL DÍA MUNDIAL DE LA VOZ

1) No hablar en ambientes ruidosos

No se debe hablar sobre un fuerte ruido ambiental, pues es un comportamiento de abuso vocal. Si la voz compite con un ruido ambiental intenso, la voz siempre perderá. Algunas alternativas pueden ser: hablar de frente al interlocutor, articular más de lo habitual, hablar claro y lento para evitar repetir. Si mediante la aplicación para móvil “Sonómetro” el ruido ambiente es más de 85 dBs, no se debería hablar, especialmente las personas con problemas de voz.

2) No fumar

El tabaco es un factor irritante para la laringe, pues el humo del tabaco pasa entre las cuerdas vocales y predispone para que aparezcan lesiones benignas (edemas, pólipos...) Además, el tabaco es la principal causa de cáncer de laringe.

3) No chillar ni hablar gritando

Es un comportamiento de esfuerzo vocal. En todo momento debemos acomodar nuestro uso de la voz a nuestras posibilidades reales, que podemos mejorar mediante la logopedia, especialmente las personas que usan mucho la voz (profesores, monitores...) Debemos conocer las posibilidades de nuestro aparato fonador para saber hasta dónde se puede llegar sin realizar esfuerzo.

4) No hablar en exceso

Es un comportamiento de abuso vocal; se debe hablar teniendo muy en cuenta las posibilidades reales de cada laringe. Lo que se debe hacer es: descansar la voz haciendo periodos de 15-20 minutos de silencios dos o tres veces al día, limitar el uso del teléfono, evitar interrumpir a otros, etc. En general, no se debe hablar más de 4 horas seguidas ni cantar más de 2 horas

5) Hidratarse correctamente

Se debe beber unos dos litros de agua diarios para que la mucosa que recubre a las cuerdas vocales esté correctamente hidratada. Algunas sugerencias para beber agua son: beber agua cada vez que coma, tener siempre a mano una botella de agua, evitar los caramelos de menta o mentol porque resecan más.

6) Descansar de forma adecuada

La fatiga corporal se refleja en la voz. Se debe descansar correctamente para obtener el máximo rendimiento vocal. Así, se debe dormir (más de 6 horas) y descansar antes de utilizar mucho la voz, especialmente en los profesionales de la voz (cantantes). Se debe ser especialmente cuidadoso al viajar.

7) No utilizar el aire pulmonar residual al hablar

Nunca se debe hablar con el resto final de aire y sentir sensación de ahogo. Es un comportamiento de esfuerzo. Esto ocurre cuando se marcan las venas del cuello al hablar, hablando atropelladamente.

8) Evitar los irritantes laríngeos como el humo y las áreas polvorientas.

Evitar también hablar en ambientes muy secos: la sequedad ambiental quita protección a las cuerdas vocales. Como alternativas tenemos: utilizar un humidificador, evitar los ambientes con mucha calefacción o aire acondicionado, abrir y ventilar las habitaciones para renovar el aire; al viajar en avión debe hidratarse mejor y hablar poco ya que en avión hay más ruido y el ambiente es muy seco, ambos factores son irritantes para la laringe.

9) No carraspear

El carraspeo se debe eliminar ya que es un comportamiento de esfuerzo traumático para las cuerdas vocales. Es un movimiento fuerte y violento. Algunas alternativas para evitarlo pueden ser: tragar saliva, beber pequeños sorbos de agua, realizar una tos sorda (sin juntar las cuerdas vocales). Para los cantantes, vocalizar suavemente en una zona comfortable o hacer vibrar labios con sonido. Pueden ayudar los vahos.

10) Y finalmente, aunque no menos importante: Realizar controles periódicos de la voz

Consultar siempre que una disfonía se mantenga más de 15 días, sin estar acatarrado.

Dr. Ignacio Cobeta
Coordinador del Día Mundial de la Voz

Encuentre su logopeda colegiado/a en <http://www.colegiologopedas-cv.org/especialista>

Más información: www.colegiologopedas-cv.org