

Normas de higiene vocal en la Disfonía del adulto

Disfonías (ronquera o cambios en la voz) de más de 15 días de duración deben ser estudiadas por su médico de cabecera y otorrinolaringólogo. Una vez establecido el diagnóstico siga estos consejos.

Las medidas de higiene vocal son fundamentales en el tratamiento del paciente con alteraciones de la voz, muy especialmente en las disfonías disfuncionales, aunque serán beneficiosas en todo tipo de disfonía:

- No fume.
- Evite las comidas picantes y las bebidas muy frías o muy calientes.
- Evite los ambientes cargados de humos y/o polvos y gases de productos irritantes.
- Limite la cantidad de tiempo de habla, muy especialmente cuando padezca infecciones respiratorias de vías altas.
- Utilice un tono e intensidad de voz óptima, ni grite ni chille, no ría demasiado fuerte.
- Evite hablar por encima de un ambiente ruidoso.
- No confirme verbalmente todo lo que habla su interlocutor, mantenga reposo de voz mientras escucha.
- Disminuya la velocidad del habla y hable pausadamente.
- Evite el aclaramiento continuo de la voz, así como la carraspera y la tos.
- Evite hablar durante el esfuerzo o ejercicio físico.
- Evite posturas tensas al hablar, intente relajar los músculos de los hombros y cuello.
- Tome abundante de líquidos.

Este artículo proporciona una visión general de este problema y puede no ser aplicable a todo el mundo. Para averiguar si estos consejos pueden aplicarse a usted y para conseguir más información de este tema hable con su médico.

Tiene permiso para reproducir este material cuando sea con un objetivo educativo y sin ánimo de lucro. Solicite permiso por escrito si lo requiere para otros usos, incluidos usos electrónicos.