

HIGIENE VOCAL

FACTORES DE RIESGO

- Las **disfonías funcionales** es el trastorno de la voz más frecuente. Corresponden a una alteración de la voz sin existir lesión anatómica en los órganos fonatorios. (otros trastornos son disfonías orgánicas, psicógenas y las traumáticas).
- Pueden producirse por un abuso o un **mal uso de la voz**, o por ambos factores: hablar mucho y muy alto.
- Una vez diagnosticadas por un otorrinolaringólogo o un foniatra, lo común es acudir posteriormente al logopeda. Se debe reeducar la forma de hablar mediante: relajación muscular (principalmente del cuello y la espalda), respiración (frecuencia, intensidad y duración), e impostación de la voz para sacar el máximo provecho del aparato fonador.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Las principales medidas preventivas a seguir para no desgastar en demasía el aparato fonador y conseguir una correcta colocación de la voz son:

EVITAR EL MAL USO Y EL ABUSO VOCAL

- En caso de molestias, no enjuagarse la garganta ni toser. En su lugar tragar saliva, beber un poco de agua y relajar la garganta (gesto del bostezo).
- Si estamos enfermos no debemos abusar de la voz.
- No gritar, no hablar a distancia y evitar hablar de forma prolongada en ambientes ruidosos. Si es necesario, utilizar **medios de amplificación adecuados** (micrófonos).
- No cantar con intensidad anormal, respetando las limitaciones propias.
- No hablar con frases largas agotando el aire, realizar pausas para respirar y hablar más lentamente.
- Evitar hablar rápidamente conteniendo la respiración, hablar en tono bajo, etc.
- No hablar con voz monótona y tono bajo.
- Evitar inicios bruscos y tensos de la voz, no contraer la musculatura del cuello, y al empezar a hablar mantener relajada la garganta.
- Realizar ejercicios de relajación y reposo vocal después de varias horas de usar la voz.
- No apretar los dientes, no hacer un uso inadecuado de los músculos que faciliten los movimientos de la articulación temporomandibular, impidiendo el movimiento de la mandíbula durante la fonación.
- Procurar no estar en tensión, adoptar las posturas adecuadas para que la musculatura cervical y respiratoria abdominal estén relajadas, y el abdomen y la caja torácica se muevan libremente.
- Evitar la mala alineación corporal, o el uso inadecuado de los músculos del cuello provocando hiperextensión o flexión cervical.

MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Realizar ejercicio físico adecuado para mantener una buena tonicidad muscular.
- Mantener una buena hidratación. Es aconsejable ingerir aproximadamente **dos litros de agua diarios**, evitar las bebidas excesivamente frías o calientes.
- Evita aquellos productos que puedan actuar como irritantes: picantes, salados, productos ácidos, etc.
- Evitar exponer la voz a una contaminación excesiva y al uso de productos deshidratantes (caféina, alcohol, tabaco, ambientes muy secos por la calefacción, ambientes pulvígenos, etc)
- Seguir una **alimentación equilibrada y rica en vitamina A** que favorece la reparación de las mucosas.

Más recomendaciones de cómo cuidar la voz [aquí](#).

Complementar la información con la derivada de la evaluación del puesto de trabajo ([artículo 18 LPRL](#)).