

# PAUTAS DE HIGIENE VOCAL

Para preservar la salud vocal y prevenir la aparición de alteraciones funcionales u orgánicas, es fundamental cuidar a la voz como herramienta de trabajo, tanto en el habla como en el canto. Algunas pautas con este fin son:

**Hidratación:** para que la mucosa de los pliegues vocales y del tracto vocal pueda vibrar de forma libre, debe existir una adecuada hidratación a nivel intracelular (hidratación sistémica) y sobre las mucosas (hidratación superficial). Se recomienda consumir de 8 a 10 vasos de agua a temperatura ambiente por día, aumentando su ingesta de forma previa y en el transcurso de ensayos y conciertos (hidratación sistémica). Para favorecer la hidratación superficial del tracto vocal y los pliegues vocales, debemos respirar en un ambiente saturado de humedad, a través del uso de vaporizadores, nebulizadores o realizar vahos.

La hidratación reduce el esfuerzo fonatorio y disminuye la presión subglótica requerida para la oscilación cordal, incrementa la resistencia vocal y disminuye el riesgo de desarrollar lesiones fonotraumáticas.



**Hábito de carraspeo:** toser o carraspear de forma frecuente, con el fin de eliminar la molestia o sensación de “cuerpo extraño”, desencadenan respuestas fisiológicas en los tejidos de los pliegues vocales a modo de defensa contra el efecto abrasivo que este hábito genera, alterando la estructura de la mucosa. El carraspeo persistente y el moco viscoso son señales de hidratación insuficiente por lo que se recomienda aumentar la hidratación.



**Descanso:** la falta de descanso afecta directamente a la voz (intensidad, gestión del aire, aumenta la fatigabilidad, etc). Se recomienda que los profesionales de la voz utilicen un máximo de voz proyectada de 4 horas diarias, si por motivos profesionales se requiere un uso más prolongado, se deberán efectuar descansos intermedios suficientes para prevenir la fatiga vocal.



**Evitar tabaco y drogas:** el humo tiene efectos negativos en todo el sistema respiratorio en general y en los pliegues vocales en particular, causando resecamiento que dificulta su vibración y favorece el sobreesfuerzo vocal, irritación, edema, tos y aumento de secreciones.



**Dieta equilibrada:** evitar comidas picantes, fritos, cafeína y otros alimentos irritantes, evitar especialmente realizar comidas abundantes previas a actividades de alta demanda vocal. En caso de sensación de reflujo faringolaríngeo, consultar al médico.



**Evitar utilizar mucho la voz** durante procesos de enfermedad como laringitis, faringitis, alergias o estados gripales, ya que puede perpetuar un círculo vicioso de sobreesfuerzo vocal.



**Protegerse de irritantes ambientales** como polvo, químicos, aire seco, aire acondicionado ya que provocan resecamiento del tracto vocal y de los pliegues vocales, induciendo a una producción vocal con mayor tensión y esfuerzo.



**Incorporar a su rutina diaria ejercicios vocales**, sobre todo ejercicios de calentamiento y de enfriamiento vocal de forma previa y posterior a ensayos o actuaciones. Estos ejercicios corporales, respiratorios y vocales buscan “calentar” la musculatura de los subsistemas implicados en el habla o el canto. Se realizan de forma previa a una actividad intensa para evitar la sobrecarga y esfuerzo, el uso inadecuado, un cuadro de fatiga vocal o el desarrollo de una patología vocal, y favorecer la disminución de la viscosidad de los pliegues vocales así como aumentar su resistencia y flexibilidad, aumentando la longevidad de la voz.



**Realizar controles periódicos** con otorrinolaringólogo/a y fonoaudiólogo/a especialista en voz.

