

Estilo de vida saludable para la voz

1



Introducción

2



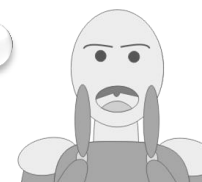
Alimentación y hábitos

3



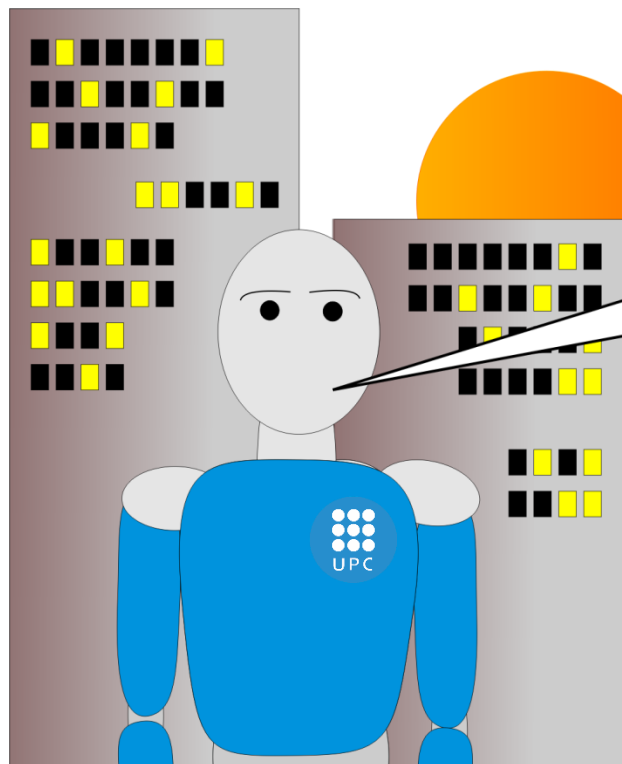
Estilo de vida y entorno

4



Abuso de la voz

Un **estilo de vida saludable** contribuye a la mejora de la función vocal



Debemos entender la voz como una herramienta que debe ser cuidada durante las **24 horas** del día. Un **estilo de vida saludable** contribuye a la mejora de la función vocal y nos ayuda a ser menos vulnerables a las alteraciones relacionadas con la voz

**¡Profesionaliza
tu voz!**

Sigue las siguientes

recomendaciones
generales

para contribuir a disponer de
una voz eficiente y sana

- Alimentación y hábitos tóxicos
- Estilo de vida y entorno
- Abuso de la voz

Estilo de vida saludable para la voz

1



Introducción

2



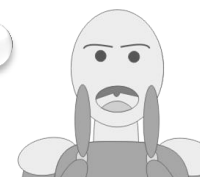
Alimentación y hábitos

3



Estilo de vida y entorno

4



Abuso de la voz

En parte ... hablamos como comemos

ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS TÓXICOS

✗ Tomar **caramelos, chicles** mentolados o productos de farmacia, de forma continuada, puede producir un **efecto rebote** de irritación y sequedad.

✗ El **café** favorece el **reflujo** gastroesofágico.

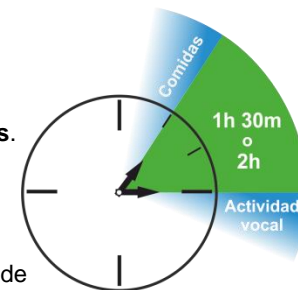
Las **bebidas alcohólicas** congecionan la mucosa laríngea y contribuyen a la disminución del rendimiento vocal.

✗ **Evita** los **condimentos irritantes** de la mucosa (pimienta, mostaza...).

✗ El humo del **tabaco** es un **irritante** directo de la mucosa laríngea y respiratoria, y también facilita el **reflujo** gastroesofágico.

Durante las comidas, procura:

- ✗ **Masticar lentamente** e ingerir pausadamente.
- ✗ **Beber moderadamente** y al finalizar las comidas.
- ✗ **Evitar hablar** mientras se mastica.
- ✗ **Evitar beber bebidas gaseosas.**
- ✗ **Evitar alimentos muy calientes** o muy fríos.



✓ Procura beber **agua** a menudo y especialmente durante la actividad vocal.

✓ Procura hacer uso de **condimentos suaves** (albahaca, canela, laurel, romero...).

✓ Procura ingerir alimentos ligeramente **hipograsos** para evitar el reflujo gastroesofágico y alimentos **hiposódicos** (con poca sal) para evitar la retención de líquidos.

✗ EVITA

✓ PROCURA

Estilo de vida saludable para la voz

1



Introducción

2



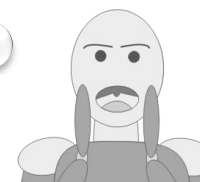
Alimentación

3



Estilo de vida y entorno

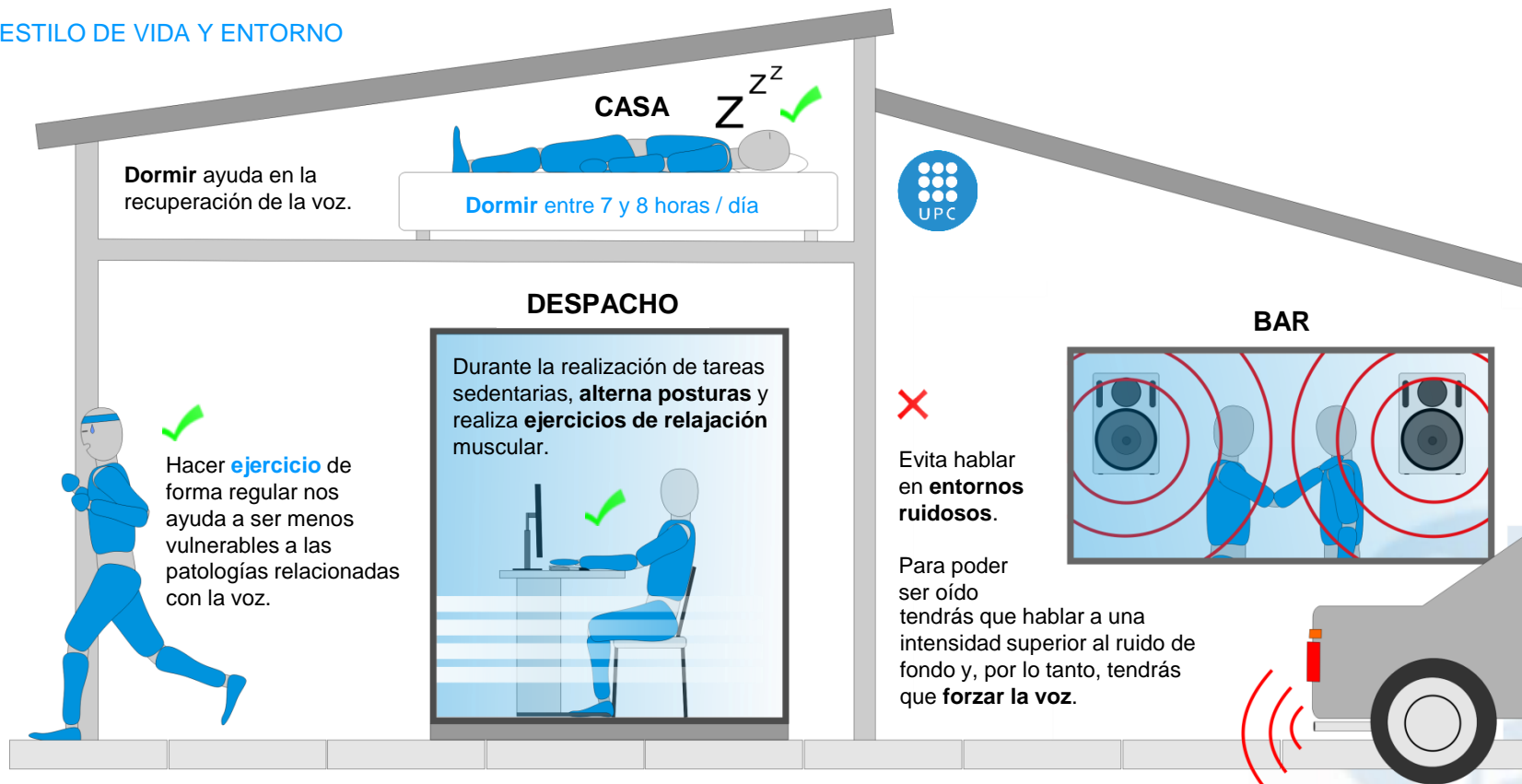
4



Abuso de la voz

Nuestro **estilo de vida** puede influir en nuestro rendimiento vocal. Sigue las siguientes **recomendaciones**

ESTILO DE VIDA Y ENTORNO



Estilo de vida saludable para la voz

1



Introducción

2



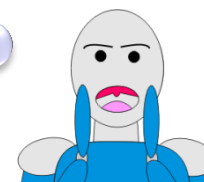
Alimentación

3



Estilo de vida y entorno

4



Abuso de la voz

Para evitar **abusar de la voz**, sigue las siguientes **recomendaciones**

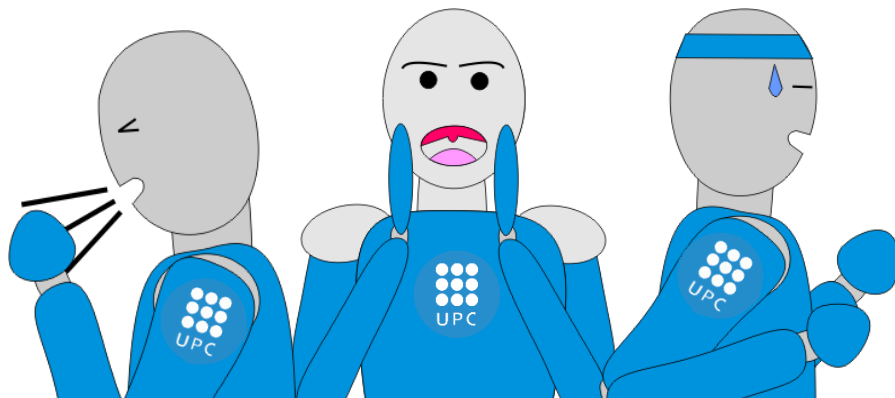
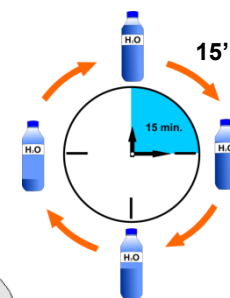
ABUSO DE LA VOZ

❌ Evita **carraspear o toser** de forma habitual

❌ Evita **gritar** de forma habitual

❌ Evita **hablar** durante la realización de ejercicio físico agotador

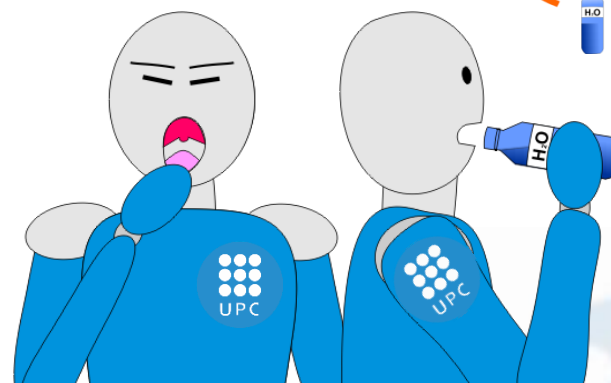
✅ Cuando tengas ganas de carraspear o toser, procura **bostezar** y **beber agua** de forma regular



Carraspear o **tosar** de forma habitual fuerza las cuerdas vocales y las puede dañar

Quando **gritamos** se produce un golpe de glotis que provoca un rozamiento brusco de las cuerdas vocales

Durante la realización de **ejercicio físico** la respiración se ve alterada y dificulta su control



Bostezar ayuda a relajar la garganta

Procura beber agua a pequeños sorbos, tragando **poco a poco** para poder hidratar el aparato fonador. Si bebemos rápido, el agua pasa directamente al estómago