

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 047/B/2017

PAUTAS DE HIGIENE VOCAL

A EVITAR...	EN SU LUGAR...
Forzar su voz hasta el límite.	▶ Dedique tiempo de reposo vocal durante el día.
Utilizar la voz si está enfermo o excesivamente cansado.	▶ Repose su voz durante unas horas al día.
Utilizar la voz cuando la note tensa.	▶ Aprenda a ser sensible a los primeros signos de fatiga vocal: disfonía, tensión, sequedad, etc.
Hablar de forma prolongada y/o en espacios abiertos.	▶ Utilice las técnicas de proyección vocal. ▶ Acérquese para favorecer la audición.
Usar la voz sin la amplificación adecuada.	▶ Use un micrófono si aún no proyecta correctamente la voz.
Cantar en un tono inadecuado.	▶ Conozca las características de su voz y acuda a un profesional que le oriente sobre su escala tonal.
Los hábitos nerviosos que originan abuso vocal como son: carraspeo, retener la respiración, hablar sin aire, etc.	▶ Aprenda a impostar la voz. ▶ Aprenda estrategias de cómo hablar en público.
Hablar durante el ejercicio físico intenso.	▶ Espere a que su respiración se tranquilice y su laringe esté preparada para la fonación.
Hablar mientras empuja, lleva o carga objetos pesados.	▶ Comience a hablar cuando haya soltado el peso y su postura sea vertical. Si no es posible, concéntrese en la respiración.

A EVITAR...	EN SU LUGAR...
• Carraspear y toser habitualmente.	▶ Bostece para relajar la zona. ▶ Trague saliva lentamente o beba un poco de agua.
• Gritar o chillar irritando la laringe.	▶ Utilice las técnicas de proyección vocal. ▶ Acérquese para favorecer la audición.
• El ataque glótico duro al inicio de sus producciones.	▶ Deje escapar un poco de aire antes de empezar a hablar.
• Aprovechar el aire residual, usando frases demasiado largas para el ciclo respiratorio.	▶ Hable lentamente, realizando pausas frecuentes para tomar aire y sin perder la entonación.
• Tensar el tórax, hombros, cuello y/o laringe al respirar.	▶ Permita que el cuerpo se mantenga alineado y relajado, con respiración natural. ▶ Deje que el abdomen se mueva y el diafragma realice el esfuerzo de regular la salida del aire
• Tensar la mandíbula, apretar los dientes o mantener la lengua inmóvil	▶ Articule correctamente ▶ Mantenga la zona estirada y en un tono óptimo con praxias diarias.
• Usar habitualmente sonidos no convencionales (silbidos, gruñidos, chillidos) o hacer imitaciones.	▶ Si es inevitable, aprenda a realizar imitaciones sin forzar la laringe, hidrate la laringe y tome un tiempo de reposo vocal. ▶ Aprenda a variar la entonación y mejore su coordinación fono-respiratoria.
• Reírse de forma exagerada y contener el estornudo.	▶ Ríase sin forzar la laringe, apoyando la salida del aire con el movimiento diafragmático. ▶ Colóquese un pañuelo delante y deje que salga el aire al estornudar.
• Al cantar, forzar la voz para mantener un registro que esté más allá de los límites de tono en que esté cómodo.	▶ Consulte con su profesor/a de canto las posibles técnicas de transición suave de registros.

A EVITAR...	EN SU LUGAR...
• Hablar en entornos ruidosos	▶ Elimine el ruido de fondo o espere si esto no es posible a que se reduzca. ▶ Hable cerca (cara a cara) de la persona que está escuchando.
• Las comidas fuertes, picantes y el exceso de sal que irritan la mucosa laríngea.	▶ Aumente el consumo de frutas, verduras y zumos naturales.
• La ropa ajustada que no permita el movimiento laríngeo o diafragmático.	▶ Cuando vaya a hablar durante horas, utilice ropa cómoda y holgada.
• Pasar por alto los signos prolongados de tensión vocal: disfonía, dolor de garganta, ardor de estómago, alergias, etc.	▶ Consulte a su médico si experimenta síntomas que afectan a la garganta o a la voz durante más de 10 días.
• Exponer la voz a una contaminación excesiva (humo, aire acondicionado, calefacción) y/o productos deshidratantes como el alcohol o el tabaco.	▶ Mantenga su cuerpo hidratado: beba 8-10 vasos de bebidas sin cafeína ni alcohol al día. ▶ Mantenga la humedad del aire al 30%. ▶ ¡¡Deje de fumar!!
• Mantener una postura encorvada o desequilibrada.	▶ Mantenga una postura equilibrada y vertical. ▶ Estire la musculatura corporal diariamente.

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 047/B/2017

WEB GRAFIA

Pautas de higiene vocal. Publicado por hazme hablar (2015). [En línea]. [Fecha de consulta: octubre 19 de 2017 de 2017]. Disponible desde <https://hazmehablar.wordpress.com/2015/01/03/pautas-de-higiene-vocal/>