

CONSULTA DRS. NIETO S.C.

Especialista en Otorrinolaringología

PACIENTE:

C/ Asunción 31– 2º

41011 SEVILLA

Tfno.- 954270116

www.drnieto.es

MEDIDAS DE HIGIENE VOCAL

- 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.