



Zona Básica de Salud de Úbeda
Centro de Salud de Úbeda



Por JLBB - Última actualización 14/01/2013 21:45

Recomendaciones para prevenir los problemas de la voz y para mantener la garganta sana

-Procure beber mucha agua para mantener bien hidratadas las cuerdas vocales
-Evite las bebidas alcohólicas y la cafeína, pues producen deshidratación. Procure beber un vaso de agua cada vez que eventualmente tome alcohol o café
-No tome bebidas muy frías o muy calientes
-NO FUME ni permanezca en ambientes con humo. El humo del tabaco provoca irritación de la garganta y sequedad de la laringe&y puede cambiar el tono de voz permanentemente
-No grite ni eleve mucho la voz. Si la voz se le vuelve ronca o la garganta se le reseca mucho es aconsejable dejar la voz en reposo durante un tiempo, procurando no hablar, ni siquiera susurrando
-Toser con fuerza y con frecuencia puede dar lugar a que la garganta y las cuerdas vocales se inflamen. Si tose mucho y fuerte, sobre todo si la tos es seca, o carraspea con frecuencia, acuda a su médico, pues deberá ser valorada su garganta, sobre todo si los accesos de tos o carraspeo duran más de tres semanas
-Duerma al menos 8 horas diariamente. La garganta es muy sensible a la falta de sueño. Dormir mal o escasamente favorece la aparición de problemas vocales
-Procure mantener una postura corporal correcta para no forzar la garganta
-Procure evitar los cambios bruscos de temperatura
-La calefacción muy alta reseca la garganta. Procure que la temperatura de la habitación no pase de 21°C. No permanezca mucho tiempo en un ambiente caliente y reseco. Use depósitos de agua al lado de los radiadores para que, al evaporarse, el agua humedezca el ambiente
-El aire acondicionado demasiado fuerte y mal dirigido reseca la garganta. Procure evitarlo
-Las técnicas de relajación ayudan a mejorar las cuerdas vocales y la voz, lo mismo que la respiración lenta y profunda
-Realice a menudo estiramientos de los músculos del cuello, cara y espalda
-No permanezca en sitios donde haya mucho ruido pues tendrá que gritar y se lesionará las cuerdas vocales. Evite y controle el ruido ambiental