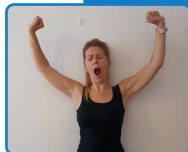




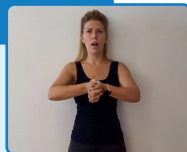
Prevención de las enfermedades de la voz en el ámbito laboral

INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

1. HIGIENE POSTURAL



Despertar el cuerpo.



Con los pies alineados a la altura de las caderas entrelazar las manos y sacudirlas diciendo [AHH] con la mandíbula relajada.

2. RESPIRACIÓN



Tumbados elevando brazos (ver donde se coge aire y donde se expulsa).

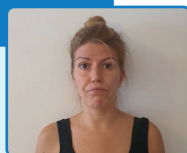


Decir una [S] activando suelo pélvico como si se cortaran las ganas de orinar hasta quedarse sin aire y pensar en descansar para que el aire entre solo.

3. PROYECCIÓN

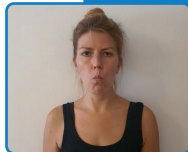


Soplar por el tubo pronunciando la letra [U].



Pedorretas.

4. ENFRIAMIENTO VOCAL



Decir HUM notando cómo resuena y se relaja la nariz y la boca.



Relajar y estirar cuello el con giros y rotaciones.

EVITAR

- Beber poca agua.
- Tabaco y vapeadores.
- Café, lácteos y derivados, alcohol, té, bebidas gaseosas y frías.
- Caramelos de eucalipto, mentolados, miel y limón.
- Ingesta de remedios caseros como la miel con limón.
- Carraspear.
- Tono de voz elevado o muy bajo.
- Sedentarismo.
- Comidas copiosas y picantes.
- Uso prolongado de la voz.
- Ansiedad y estrés.
- Tos y estornudos.
- Automedicarse.
- Hablar mientras se hacen esfuerzos.
- No calentar ni enfriar la voz.
- No dormir un mínimo de 8 horas.



FAVORECER

- Beber líquidos (mínimo 1,5 litros/día).
- Beber agua después de tomar café.
- Favorecer el consumo de infusiones como el erísimo, tomillo y orégano.
- Infusión de regaliz para favorecer la expectoración (cuidado en las personas con hipertensión arterial).
- Toser en vez de carraspear.
- Tono de voz adecuado (ni alto ni bajo).
- Realizar actividad física con regularidad (que no sea de alto impacto).
- Mantener una dieta equilibrada.
- Reposo vocal durante los descansos de jornada laboral.
- Cuidar la salud mental.
- Calentar y enfriar la voz.
- Dormir un mínimo de 8 horas.

