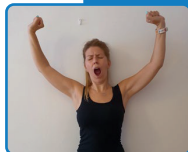




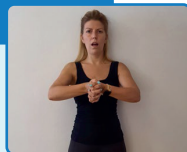
Prevención das enfermidades da voz no ámbito laboral

INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

1. HIXIENE POSTURAL



Esportar o corpo.



Cos pés aliñados á altura das cadeiras entrelazar as mans e sacudilas dicindo [AHH] coa mandíbula relaxada.

2. RESPIRACIÓN



Deitados elevando os brazos (ver onde se colle aire e onde se expulsa).

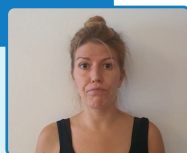


Dicir unha [S] activando o solo pelviano coma se se cortaran as ganas de orixar ata quedar sen aire e pensar en descansar para que o aire entre só.

3. PROXECCIÓN

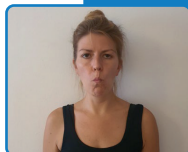


Soprar polo tubo pronunciando a letra [U].



Facer peidorretas cos beizos.

4. ARREFRIAMENTO VOCAL



Dicir [HUM] notando como resona e se relaxan o nariz e a boca.



Relaxar e estirar o pescozo con xiros e rotacións.

EVITAR

- Beber pouca auga.
- Tabaco e vapeadores.
- Café, lácteos e derivados, alcol, té, bebidas gasosas e frías.
- Caramelos de eucalipto, mentolados ou de limón.
- Inesta de remedios caseiros como a mel con limón.
- Carraspear.
- Ton de voz elevado ou moi baixo.
- Sedentarismo.
- Comidas copiosas e picantes.
- Uso prolongado da voz.
- Ansiedade e estrés.
- Tusir e esbirrar.
- Automedicarse.
- Falar mentres se fan esforzos.
- Non quentar nin arrefriar a voz.
- Non durmir un mínimo de 8 horas.



FAVORECER

- Beber líquidos (mínimo 1,5 litros/día).
- Beber auga despois de tomar café.
- Favorecer o consumo de infusións como o erísimo, tomiño e ourego.
- Infusión de regaliz para favorecer a expectoración (coidado nas persoas con hipertensión arterial).
- Tusir en vez de carraspear.
- Ton de voz axeitado (nin alto nin baixo).
- Realizar actividade física con regularidade (que non sexa de alto impacto).
- Manter unha dieta equilibrada.
- Repouso vocal durante os descansos da xornada laboral.
- Coidar a saúde mental.
- Quentar e arrefriar a voz.
- Durmir un mínimo de 8 horas.

