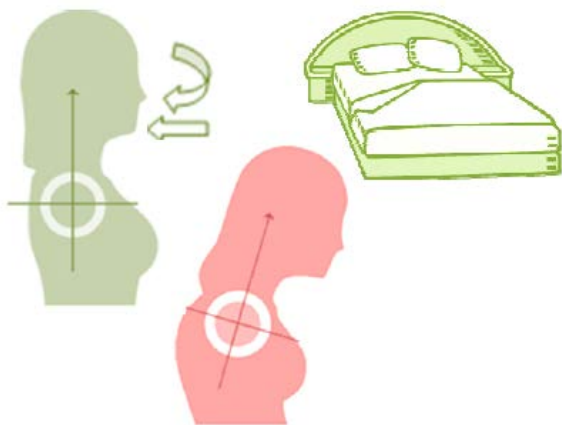




PASO 4: ¿Qué postura tenemos?
¡La actitud corporal actúa sobre la voz!

- Es necesario un cuerpo alineado y relajado.
- Mantener una postura equilibrada y vertical.
- Estirar la musculatura corporal diariamente.
- Respirar vía nasal y bucal.
- Bostezar para relajar la zona de fonación.
- Facilitar el movimiento abdominal.
- Evitar tensión en el tórax, hombros y cuello.
- No tensar la mandíbula ni los dientes.
- Procurar no llevar ropa excesivamente ajustada.
- Descansar el cuerpo, durmiendo horas regulares.
- Dormir con la cabeza levantada 15 cm.



**PARA TODOS AQUELLOS SIGNOS
VOCALES (DISFONÍA, DOLOR DE
GARGANTA, ARDOR ESTOMACAL,
ALERGIAS, ETC.)**

**QUE SE PROLONGUEN MÁS DE 15
DÍAS: CONSULTE A SU MÉDICO.**

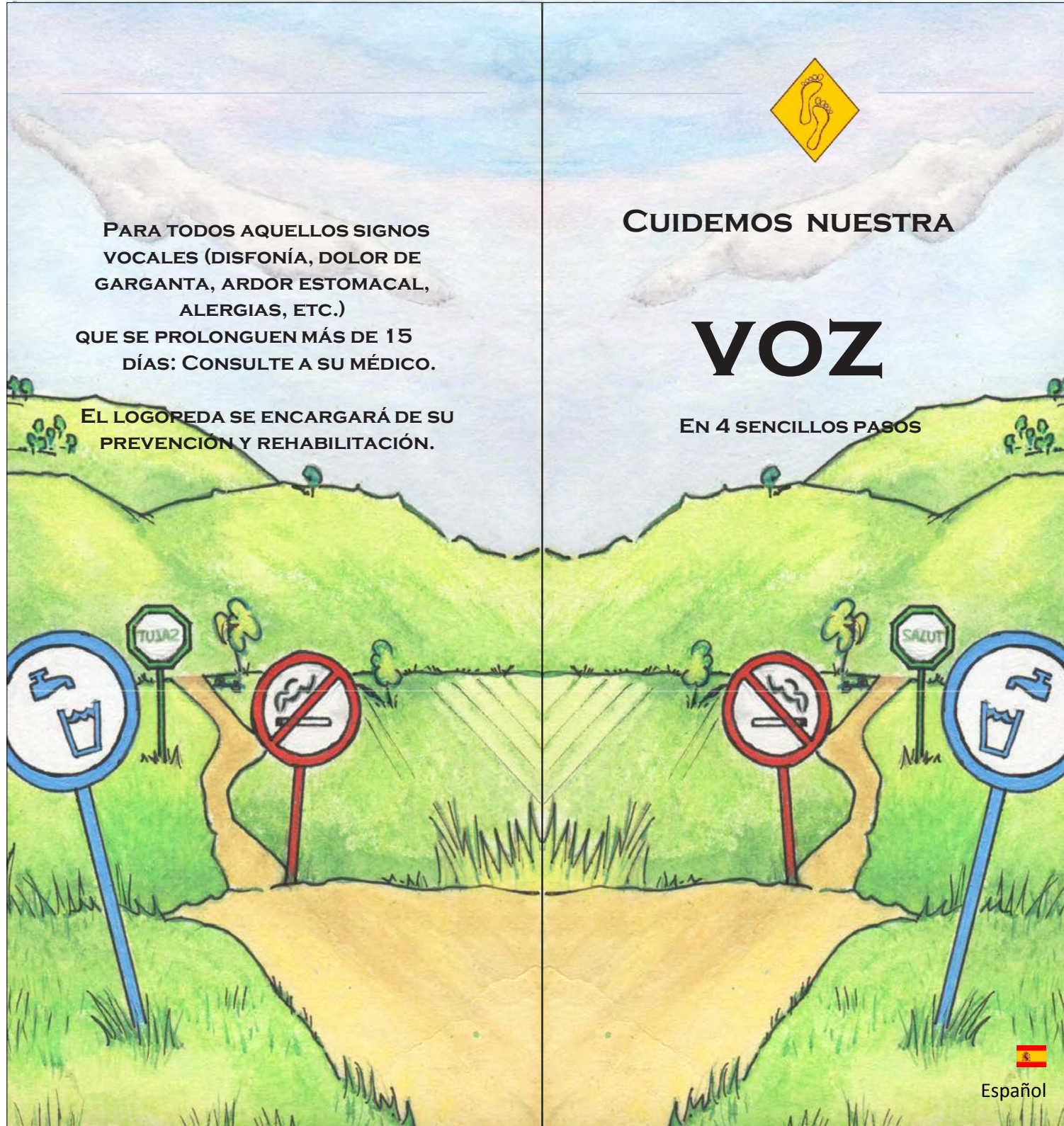
**EL LOGOPEDA SE ENCARGARÁ DE SU
PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN.**



CUIDEMOS NUESTRA

VOZ

EN 4 SENCILLOS PASOS





PASO 1: ¿Cómo usamos la voz?
¡No forcemos nuestra voz!

- No chillar ni hacer sonidos fuertes.
- No forzar o exagerar la risa.
- No cantar con tono inadecuado, imitador.
- No hablar de forma prolongada.
- Evitar el garganteo y la tos frecuente.
- Procurar no silbar con frecuencia.
- No contener el estornudo.
- Utilizar frases cortas.
- Dejar escapar aire antes de hablar.
- Articular correctamente.
- No utilizar la voz si estás enfermo.
- No esforzarse a hablar con nerviosismo.
- No hablar durante un ejercicio físico intenso.



PASO 2: ¿ Qué comer?
¡Atención con los abusos!

- Comer equilibradamente (fruta y verdura).
- Incluir proteínas (carne, pescado, huevos).
- Ingerir 1,5 l de agua diaria (8-10 vasos).
- Evitar comidas fuertes o picantes.
- Comer 3 o 4 horas antes de dormir.
- Masticar el alimento adecuadamente.
- No ingerir nada demasiado caliente o frío.
- Controlar el exceso de sal.
- Evitar tóxicos (tabaco, alcohol...).
- No abusar de la cafeína.
- No abusar de las bebidas isotónicas.
- No consumir drogas.
- Controlar la ingesta de antiácidos.
- Evitar los dulces muy aromáticos.



PASO 3: ¿En qué entorno?
¡En un ambiente saludable!

- No exponernos a excesiva contaminación.
- Evitar ambientes excesivamente ruidosos.
- Procurar ambientes sin polvo.
- Espacio sin humo.
- No abusar del aire acondicionado.
- No abusar de la calefacción.
- Mantener un ambiente de humedad al 30%.
- Colocar un vaso de agua en el lugar de trabajo.
- No forzar la voz en espacios abiertos.

