



Dra. María Pía Vallejos

OTORRINOLARINGOLOGÍA

## MANEJO DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ

- Evite hábitos vocales defectuosos:
  - abusos vocales: chillar, hablar fuerte, imitar voces...
  - discursos prolongados: limite el tiempo de habla si aparecen síntomas de fatiga vocal (dolor, picor, escozor...)
  - discusiones verbales: el factor emocional repercute negativamente en la voz.
  - si por su trabajo existe una exigencia vocal elevada, evite la fatiga antes de entrar a trabajar.
  - vigile el volumen o intensidad de su voz: al hablar en sitios con mucho ruido ambiente, hablar con una persona que está lejos, al hablar por teléfono.
- Evite factores IRRITATIVOS de las cuerdas vocales:
  - tabaco
  - alcohol
  - café, mate, chocolate
  - cambios bruscos de temperatura (calefacción, aire acondicionado)
  - exposiciones a gases y vapores irritantes (amoníaco, artículos de limpieza)
  - ambientes con humo, contaminación, polvo
  - bebidas muy frías o muy calientes
  - menta - eucalipto (infusión, caramelos)
- No fuerce la voz en situaciones de LABILIDAD LARÍNGEA:
  - resfríos, congestión nasal, laringitis
- Higiene ALIMENTICIA (ver factores irritativos, evite el estreñimiento)
- Reducir los factores que producen STRESS:
  - vida agitada
  - fatiga física
  - falta de sueño
- Realizar ACTIVIDADES de EJERCICIO FÍSICO moderado:
  - natación, bicicleta, caminata, gimnasia.
  - se contraíndican los deportes que aumentan la musculatura de los hombros y cuello (pesas, remos...)

Si se presenta FATIGA VOCAL (opresión, picazón, carraspeo, escozor, dolor) lo mejor es LIMITAR su TIEMPO de habla. Realice REPOSO DE LA VOZ en estos casos.

Para más información vea [www.vozprofesional.cl](http://www.vozprofesional.cl)

Dra. M. Pía Vallejos Ulloa  
Otorrinolaringóloga