



## PASO 4: Tu Voz Importa!

- El uso de tu voz debe ser cómodo y natural.
- Si debes excederte en el uso de tu voz, presta atención a las tensiones que aparecen y alivialas.
- Si usas tu voz como una herramienta laboral, debes aplicar técnicas específicas y prepararte: calentamiento vocal, enfriamiento vocal, pausa activa.
- Si notas cambios en tu voz o sientes que no es constante en su calidad y facilidad, consulta a un profesional Licenciado/a en Fonoaudiología o un Médico/a especialista en Otorrinolaringología.



**Directora: Dra. Prof. Silvana Serra**  
**Vicedirectora: Lic. Prof. Mónica Brizuela**



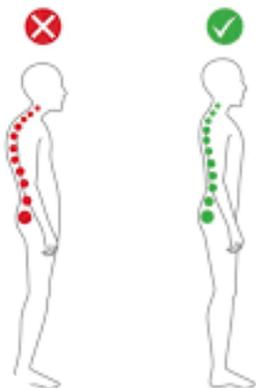
# Tu Voz Importa

## Escuela de Fonoaudiología



## PASO 1: Actitud postural

- Postura equilibrada, vertical y relajada.
- Respirar vía nasal y bucal libre y permeable.
- Movilizar y relajar la musculatura corporal por períodos. También tórax, hombros, cuello y mandíbula.
- Bostezar para relajar la zona de fonación y mandíbula.
- Descansar el cuerpo, durmiendo horas regulares.
- Dormir con la cabeza levantada 15 cm.



## 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.

