

1



Hidratación Activa

Beber **pequeños sorbos de agua cada 20 minutos**. Las cuerdas vocales necesitan una capa de moco fluido para vibrar sin dañarse.

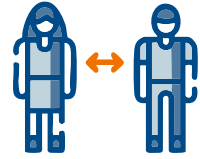
2



Control de irritantes

Evitar el **tabaco, el alcohol y el exceso de cafeína**, ya que resecan la mucosa. El reflujo gastroesofágico también irrita la laringe. **Evitar comidas pesadas** antes de hablar mucho.

3



Proximidad física

No hablar a distancia en entornos ruidosos. **Acercarse al interlocutor** para reducir la necesidad de aumentar la intensidad.

4



Uso de la "Voz Confidencial"

Tras una jornada de gritos, **hablar en un tono suave** (pero sin susurrar, ya que susurrar tensa más las cuerdas).

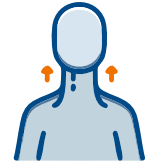
5



Descanso Vocal Obligatorio

Aplicar la **regla del "10x60"**: por cada 60 minutos de uso de voz, guardar 10 minutos de silencio absoluto.

6



Atención a la Postura

Mantener el **cuello alineado**. Levantar la barbilla para gritar "estira" las cuerdas y las vuelve vulnerables.

7



Humidificación

En ambientes secos o con aire acondicionado, usar un **humidificador** de vapor frío o realizar vahos con agua (sin hierbas) para **hidratar** directamente la laringe.

8



No Carraspear

Si notamos mucosidad, **beber agua o tragar saliva con fuerza**. Carraspear es como "dar un golpe" directo a las cuerdas vocales.

9



Monitorización del sueño

El **cansancio general se refleja en la voz**. Dormir menos de 7 horas debilita la musculatura laríngea. Por tanto, se debe **adoptar una correcta higiene del sueño**. Para más información acceda al siguiente [enlace](#).

10



Escuchar el cuerpo

Si notamos que **debemos hacer fuerza** para que salga la voz, **parar. El esfuerzo es la antesala de la lesión**.



Más información