

**Higiene Vocal**

Spanish Translation by Manuel Gil Ascencio, M.D.

- Si depende de su voz para su trabajo, usted es un usuario profesional de la voz. Si usted es un usuario profesional de la voz, es de suma importancia que tenga buenos cuidados de su voz.

*(Maestros, predicadores, actores, cantantes, locutores, médicos, agentes, vendedores)*

- Si depende de su voz solo para desempeñar sus actividades diarias, el cuidado de su voz puede ser igual de importante.

*(Hablar por teléfono, visitar a amigos, cuidadores de personas)*

- Comenzar (o refinar) un "programa de voz saludable" es el primer paso para cuidar mejor de su voz y es esencial para las cuerdas vocales que han sido lastimadas o sometidas a estrés

**Comience a tener un mejor cuidado de su voz HOY .....**

**1. HIDRATACIÓN:** Las personas suelen estar mas deshidratadas de lo que ellos perciben

- La hidratación se refiere a mantener las cuerdas vocales lubricadas, tanto externa como internamente. **La deshidratación externa** puede provenir de respirar aire seco, respirar con la boca abierta, el tabaquismo y ciertos medicamentos que suelen secar las mucosas. Las cuerdas vocales pueden ser **rehidratadas** por la inhalación de vapor de agua (es decir, ducha caliente, vapor facial, vaporizador de agua caliente). **La Deshidratación interna** proviene del exceso de cafeína, el alcohol, las drogas que secan las mucosas, o sudar sin reponer los líquidos de forma adecuada. **La rehidratación interna** suele ser lograda más fácilmente, bebiendo mucha agua.

**LLEVARLO A LA PRÁCTICA:**

- Haga un esfuerzo para llevar un frasco de agua consigo durante el día. Trate de tomar cantidades pequeñas con frecuencia en lugar de tomar una cantidad grande a la vez.
- Las siguientes cantidades son estimaciones para los individuos sanos sin condiciones médicas conflictivas.  
Hombres: 3,0 litros (101 onzas) = aproximadamente **6** botellas de agua/ día (**16oz**)  
Mujeres 2.2 litros (74 onzas) = aproximadamente **4** botellas de agua /día. (**16 oz**)
- Sustituya el café, te y refrescos por agua.
- Si no le gusta el agua, puede agregar una pequeña cantidad de jugo o saborizante en el agua (por ejemplo: mitad de agua y mitad de jugo). Poco a poco disminuir la cantidad de jugo o saborizante

**2 MANEJO DEL MOCO**

- El molesto moco puede hacer frecuentemente tenga la necesidad de aclarar su garganta o sientan la sensación de que algo se encuentra en sus cuerdas vocales. Su médico puede recomendarle que tome un medicamento llamado "mucolítico" que ayuda a mantener las secreciones respiratorias finas y fluidas. El mucolítico más común es Mucinex (nombre común: "guaifenesina").

**LLEVARLO A LA PRÁCTICA:**

- Manténgase hidratado!
- Pregúntele a su médico si un medicamento mucolítico sería útil
- Si el moco continúa siendo problemático, discuta la posibilidad de reflujo con su médico. El reflujo de los ácidos del estómago hacia la garganta puede ser responsable de las sensaciones de moco en la garganta

**Higiene Vocal**

Spanish Translation by Manuel Gil Ascencio, M.D.

**3 DISMINUIR EL ACLARAMIENTO VOCAL (DE SU GARGANTA)**

- Aclarar la garganta es muy traumático para sus cuerdas vocales - causando un desgaste excesivo que la puede lesionar. Puede hacer pensar a la gente que tiene la sensación de un cuerpo extraño que está en su cuerdas vocales y que tienen que arrojar. La irritación y la hinchazón producida por el carraspeo puede causar que la saliva se estanque en su garganta. Esto provoca **más** carraspeo, más carraspeo provoca *mucosidad*, y *más moco estancado* que causa la necesidad de aclarar la garganta, lo que provoca más mucosidad, etc... Un círculo vicioso se producirá y el hábito puede ser muy difícil de romper.

**LLEVARLO A LA PRÁCTICA:**

- Comience tratando de suprimir el carraspeo
- Cuando la sensación está presente, trate de tragar duro o beba un sorbo de agua.
- Si es necesario aclarar, aclare la garganta en silencio, utilice un método de aclaramiento modificado como "huh"
- Pregunte a su médico si un medicamento mucolítico o para el reflujo podría ser útil para disminuir el manejo del moco.

**4. IRRITANDO SU VOZ.**

- "Todo con moderación" - este sabio consejo es especialmente cierto cuando se trata de su voz. Compare sus cuerdas vocales a sus piernas.... Usted no esperaría correr un maratón (o incluso un medio maratón para el caso) y posteriormente, hacer una hora de ejercicio en el gimnasio. Del mismo modo, no se debe hablar todo el día en el trabajo y luego salir en la noche para gritar o hablar en un ambiente ruidoso.

**LLEVARLO A LA PRÁCTICA:**

- Evite largas conversaciones por teléfono.
- Descanse la voz 10 minutos por cada 2 horas de conversación
- Hable a un volumen moderado. Para hacer esto, tiene que reducir al mínimo el ruido de fondo (es decir, la televisión, la radio, el ruido del tráfico, aviones, restaurantes).
- Evite gritar ya que traumatiza las cuerdas vocales.
- Fumar es muy agresivo para su voz ya que causa irritación crónica y deshidratación.
- Mantener una buena ingesta de agua y considerar el uso de un humidificador de agua caliente por la noche cuando se viaja a ambientes secos (por ejemplo Las Vegas, Phoenix, etc.) Los aviones son notoriamente ambientes secos. Si viaja en avión, incrementar su consumo de agua.
- Los antihistamínicos / descongestionantes se utilizan comúnmente como tratamientos para los resfriados o alergias. Estos tienen un efecto secante en las cuerdas vocales que es perjudicial. Los medicamentos comunes incluyen: Benadryl, Zyrtec, Allegra, Claritin, Sudafed, y cualquier otro antihistamínico.

**5 RFL / RGE (Reflujo Faringolaríngeo / Gastroesofágico)**

- EL reflujo faringolaríngeo se refiere a un desbordamiento de ácidos del esófago (tubo de alimento) en las cuerdas vocales (en la garganta). Los ácidos se producen en el estómago y suben por el esófago hacia la garganta. RFL es diferente de la RGE, en el que los ácidos del estómago suben hacia el esófago solamente. Las investigaciones indican que las personas con patología vocal con frecuencia tienen Reflujo laringofaríngeo
- El Reflujo laringofaríngeo debe ser tratado, ya que al no hacerlo se podrían inflamar las cuerdas vocales por lo que es más difícil de tratar ciertos desórdenes de las cuerdas vocales.

**LLEVARLO A LA PRÁCTICA:**

- Cambios en la dieta y estilo de vida (se incluyen en una hoja adicional)
- Medicamentos prescritos por su médico (inhibidores de bomba de protones, bloqueadores H2) La cirugía se reserva para casos muy persistentes que no responden al tratamiento conductual y medicamentos.