



HIDRATACIÓN

Beber diariamente **3 lts. de agua**, sobre todo en entornos muy secos, o si existe polvo en suspensión. La hiperhidratación contribuye a la fluidez del moco.



AHORRO DE VOZ

El uso excesivo y prolongado de la voz **en ambientes desfavorables** y/o durante procesos inflamatorios de las vías respiratorias, puede lesionar la mucosa de los pliegues vocales.



REDUCCIÓN DE CARRASPEO

Traumático para las cuerdas vocales. Se recomienda tragar saliva, beber sorbos pequeños de agua y respirar vapor.

Alergias Y LA VOZ



Consejos
para evitar
afecciones



ALIMENTACIÓN

Incrementar la ingesta de frutas y verduras de época, evitando comidas pesadas ricas en grasas, cafeína, bebidas con gas y alimentos ácidos.



BUEN DESCANSO

Se recomienda dormir entre **7 y 8 horas diarias**, fundamental para la recuperación corporal y para que las cuerdas vocales entren en posición de descanso.



CONTROLES MÉDICOS

Un cuadro de disfonía por encima de los 15 días de evolución, requiere urgente consulta con especialista.