

Patología vocal

¿Cuál puede ser el origen?

● Mala técnica vocal

● Exceso o abuso vocal

● Mala higiene vocal

¿Qué debemos hacer?

● Intervención logopédica

● Pautas de higiene vocal

¿Qué trabaja un logopeda?

- Pautas de higiene vocal
- Postura.
- Relajación activa y pasiva.
- Respiración.
- Coordinación fonorespiratoria.
- Articulación.
- Impostación.
- Proyección.

Pautas de higiene vocal

Recomendaciones sobre el ambiente

- Evitar hablar en ambientes muy secos.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- No inhalar productos químicos.

Recomendaciones sobre la persona

- No fumar.
- Evitar el consumo de cafeína, teína y alcohol.
- Descansar correctamente.
- Evitar bebidas muy frías y muy calientes.
- Mantener una postura correcta.

Recomendaciones sobre la voz

- No hablar en ambientes ruidosos.
- No chillar ni hablar gritando.
- No susurrar.
- No carraspear ni toser fuerte. Beber agua o tragar saliva.
- No hablar en exceso.
- No utilizar aire residual.
- Hidratarse correctamente. Pequeños sorbos de agua de forma constante.
- Evitar tensiones en musculatura de cara, cuello y hombros.