



# Recomendaciones desde Logopedia para personas con disfonía funcional

Por **Mónica Posadas**, Logopeda de la UGC Interniveles de Medicina Física y Rehabilitación, para Escuela de Rehabilitación.

Abril 2020

*#EsteVirusLoParamosUnidos si te quedas en casa*

## MEDIDAS DE HIGIENE VOCAL

La higiene vocal es el conjunto de normas y medidas que ayudarán a tener una voz sana, y nos permitirán a su vez aumentar su rendimiento, así como prevenir posibles molestias, trastornos y la aparición de alteraciones patológicas frecuentes en profesionales que utilizan su voz como herramienta de trabajo.

### A) Suprima las conductas o malos hábitos vocales que perjudican a su voz

#### 1. Evite carraspear y toser

*Recomendaciones:*

- Hidrátese adecuadamente.
- Bostece para relajar la garganta.
- Beba pequeños sorbos de agua.
- Trague saliva lentamente.

#### 2. No grite, ni chille.

*Recomendaciones:*

- Aproxímese más al receptor (lo más cerca posible del oído del receptor).



- Oriéntese hacia el receptor al hablar.
- Reduzca el número de interlocutores.
- Vocalice más o mejore la impostación de la voz.
- Utilice un recurso comunicativo que no sea la voz cuando este no sea un sistema de comunicación eficaz, bien por el estado de la misma o por las condiciones del lugar donde se debe usar: gestos, señales auditivas y visuales, escritura, tecnología, sistemas de amplificación, etc.

### 3. Evite hablar de manera prolongada a larga distancia

*Recomendaciones:*

- Acérquese al receptor para que pueda oírle sin elevar la voz.
- Aprenda técnicas de proyección vocal adecuadas.

### 4. Evite hablar por encima del ruido ambiental (música intensa, equipos de oficina, maquinaria, electrodomésticos, lugares públicos, etc.)

*Recomendaciones:*

- Controle el reflejo de feedback auditivo (me oigo bajo o no me oigo).
- Según el nivel del ruido, reduzca el número de interlocutores con los que comunicarse sino está usando un sistema de amplificación.
- Tápese un oído.
- Hable cerca del receptor, aproximándose más y orientándose hacia su oído.
- Vocalice mejor, abriendo más la boca y proyectando mejor el sonido.

### 5. Evite dirigirse a audiencias amplias sin una amplificación adecuada.

*Recomendaciones:*

- Aprenda el manejo y el uso del micrófono para hablar en público.

### 6. Evite hacer inspiraciones bucales y mucho menos hablar realizándolas.

*Recomendaciones:*

- Cierre la boca en cada pausa.
- Vuelva a colocar la lengua en la posición de reposo.
- No haga inspiraciones bucales mientras habla.



## 7. Evite hablar con una insuficiente toma de aire y aproveche el aire residual (es frecuente cuando se pierde o se consume el volumen corriente de aire)

### *Recomendaciones:*

- Haga las frases más cortas.
- Aproveche las pausas para tomar aire.
- Respete las pausas interfrásicas.
- Procure no quedarse sin aire a mitad de la frase.

## 8. No utilice una velocidad exagerada al hablar, ni hable con la boca semicerrada y empleando tonos monótonos.

### *Recomendaciones:*

- Hable más despacio.
- Procure percibir los movimientos articulatorios de su boca y sobre todo de su lengua.
- Permita una variación del tono vocal mientras habla.
- Aprenda a utilizar técnicas de modulación de la voz para mejorar su prosodia.

## 9. Evite el cansancio al hablar o la fatiga vocal.

### *Recomendaciones:*

- Hidrátese con una gasa mojada si va a someterse a una situación de sobrecarga.
- Haga reposo vocal si es posible.
- Procure hacer las frases más cortas.
- Introduzca inspiraciones que relajen el aparato fonador.

## 10. No hable mucho durante un ejercicio físico agotador y evite hacer inspiraciones bucales después de realizar ejercicios bruscos en ambientes fríos.

### *Recomendaciones:*

- Espere a que el sistema respiratorio le permita acomodar una producción óptima de voz.
- Tápese con un pañuelo las vías respiratorias para evitar la entrada de aire frío.



### 11. No contenga la respiración mientras piensa lo que va a decir. Evite los inicios de voz tensos (ataques glóticos).

*Recomendaciones:*

- Procure mantener la garganta relajada cuando empiece a hablar.
- Aprenda a utilizar los músculos respiratorios y a controlar el flujo de aire al iniciar las frases.

### 12. No ponga en tensión los músculos de la parte superior del tórax, los hombros, el cuello y la garganta para inspirar o emitir sonidos.

*Recomendaciones:*

- Permita que su cuerpo se mantenga alineado y relajado y que su respiración sea natural.
- Haga una toma de conciencia de los estados de tensión de su cuerpo y aprenda a relajarse.
- Practique técnicas de relajación, yoga, estiramientos, etc.

### 13. No tense la mandíbula, ni la lengua, ni apriete los dientes.

*Recomendaciones:*

- Mantenga separados los dientes superiores e inferiores.
- Permita que la mandíbula se mueva libremente durante el habla.

### 14. Evite las imitaciones de voces y el uso prolongado de sonidos vocales no convencionales

*Recomendaciones:*

- Evite el uso prolongado de silbidos, gruñidos, imitación de ruidos de animales o de máquinas, etc.

### 15. No cante por encima ni por debajo de la gama de tonalidades en la que se encuentre cómoda/o.

*Recomendaciones:*

- Aprenda a conocer sus límites físicos en cuanto al tono y la intensidad de su voz.
- No cante nunca una nota alta que no pueda emitir en voz baja.



## 16. Evite los malos hábitos posturales.

### *Recomendaciones:*

- Aprenda a utilizar hábitos adecuados de postura y alineación corporal.
- Muévase, evite el sedentarismo y haga su cuerpo más flexible.

## 17. Evite el uso de prendas estrechas que dificulten la respiración.

### *Recomendaciones:*

- Evite usar prendas estrechas o ajustadas que dificulten la respiración

## B) Adquiera conductas y hábitos que beneficien a su voz

1. Beba agua, hidrátese por la nariz con una gasa mojada y fonando una "U" sostenida y en tono grave, o contando números. Aumente la hidratación ambiental y respire por la nariz.

Factores que influyen para reseca y/o irritar la mucosa nasal y faríngea:

- Coger aire por la boca.
- Tabaco, alcohol, cafeína.
- Alimentos excesivamente grasos o picantes.
- Clima seco y caluroso.
- Deporte o actividad física intensa.
- Calefacción y aire acondicionado.
- Cambios bruscos de temperatura.
- Polvo ambiental.
- Productos tóxicos: como lejía, amoníaco, cemento, serrín de madera, amianto, sílice, disolventes, pinturas, insecticidas, ambientadores, lacas, desodorantes, etc.
- Algunos medicamentos: todos los que actúan sobre el S.N.C, los antihistamínicos, corticoides, diuréticos, etc.
- Cualquier afección de las vías respiratorias.



## 2. Limpie e hidrate sus fosas nasales.

### *Recomendaciones:*

- Suero fisiológico, agua de mar o agua hervida con sal.
- Vapores con manzanilla, uso de humidificador.

## 3. Haga gárgaras.

### *Recomendaciones:*

- Gárgaras con agua y una cucharadita de moca de bicarbonato.
- Gárgaras con fórmula de eucalipto, malva, tomillo, manzanilla y erísimo.

## 4. Duerma un mínimo de horas diarias.

### *Recomendaciones:*

- Duerma las horas que necesite para tener un adecuado descanso.

## 5. Haga reposo vocal después de haber hablado en exceso e hidrátese.

### *Recomendaciones:*

- Aprenda a ser sensible y reconozca los primeros signos de fatiga vocal: disfonía, tensión o dolor de garganta, sequedad de garganta, dificultad respiratoria.

## 6. Ponga especial atención a los cuidados de la voz en procesos catarrales o alérgicos. Hidrátese por la nariz.

## 7. Haga controles periódicos del órgano fonatorio con visitas al especialista en ORL (Otorrinolaringología) y siempre que una ronquera se prolongue más de lo habitual.

Si tiene alguna duda, puede consultar a su logopeda de referencia, Mónica Posadas de Julián, a través de:

- ✓ Correo electrónico: [monica.posadas.sspa@juntadeandalucia.es](mailto:monica.posadas.sspa@juntadeandalucia.es)
- ✓ Teléfono: 957736181 (viernes de 10.00 a 14.00 horas)