



# SALUD VOCAL



**La voz es nuestro mas valioso instrumento y una herramienta fundamental para la comunicación. Mantenerla saludable es esencial para evitar problemas vocales y garantizar un rendimiento óptimo.**

*Como profesora de técnica vocal con más de 10 años de experiencia trabajando con cantantes de diferentes niveles y estilos, quiero compartir algunas recomendaciones clave para cuidar tu voz:*

## 1. Hidratarse Adecuadamente

- Es importante beber al menos 2 litros de agua al día para mantener las cuerdas vocales hidratadas.
- Evita el consumo excesivo de bebidas con cafeína y alcohol, ya que pueden causar deshidratación.

## 2. Controlar el Ambiente

- Mantén un nivel adecuado de humedad en los espacios (idealmente entre 40% y 60%).
- Evita la exposición prolongada a aires acondicionados o calefacción, que pueden resecer el ambiente.



# SALUD VOCAL

---

## 3. Evitar Esfuerzos Vocales

- No hables a altos volúmenes por periodos prolongados.
- Evita gritar o susurrar, ya que ambas acciones pueden tensionar las cuerdas vocales.
- Usa micrófonos en ambientes ruidosos para evitar forzar la voz (por ejemplo: si das clases frente a grandes grupos).

## 4. Descanso Vocal

- Programa pausas durante el día si usas por largo tiempo la voz.
- Permite a tus cuerdas vocales descansar después de un uso intensivo (como una clase, o presentación).

## 5. Cuidado de la Salud General

- Evita fumar, ya que irrita las cuerdas vocales y aumenta el riesgo de patologías vocales.
- Mantén una dieta equilibrada y evita alimentos muy picantes o ácidos que puedan provocarte reflujo.
- Es importante lograr 8 horas de descanso por la noche.
- Consulta a un médico si experimentas molestias como ronquera o fatiga vocal persistente.



# SALUD VOCAL



## 6. Hábitos Saludables para la Voz

- Realiza ejercicios de calentamiento vocal antes de usar la voz de forma intensiva (como cantar o hablar por largos periodos). Recomiendo que sean ejercicios específicos para tu voz, los cuales trabajen el correcto trabajo muscular y la resonancia.
- Usa técnicas de relajación para liberar tensión en el cuello y los hombros.
- Habla y canta con una buena postura para favorecer una respiración adecuada.

## 7. Ejercicios para la Salud Vocal

- Puedes utilizar tu LAX VOX para realizar los ejercicios básicos. Este método es especialmente útil para reducir la fatiga vocal y mejorar la resistencia. Si todavía no sabes de qué se trata, puedes adquirir mi guía gratuita.
- Vocalizaciones con resonancia: Usa sonidos como “m” y “n” para estimular una producción vocal relajada.
- Respiración: es importante que nuestro ciclo respiratorio este libre de tensiones innecesarias.



# SALUD VOCAL



## 8. Evitar Auto-medicación

- Consulta a un otorrinolaringólogo o a un foniatra antes de usar medicamentos o sprays para la garganta.
- Los remedios caseros no siempre son seguros ni efectivos; asegúrate de recibir asesoramiento profesional.

## 9. Cuidados Especiales para Cantantes y Locutores

- Realiza una rutina de calentamiento y enfriamiento vocal antes y después de cantar o hablar extensamente.
- Evita cantar si tienes dolor o inflamación en la garganta.
- Trabaja con un entrenador vocal para optimizar tu técnica y prevenir daños.



# SALUD VOCAL



## ¿Cuándo Consultar a un Especialista?

**Si experimentas alguno de los siguientes síntomas, busca ayuda profesional:**

- Ronquera que dura más de dos semanas.
- Dolor o dificultad al hablar o tragar.
- Pérdida de la voz frecuente.
- Sensación de opresión o cuerpo extraño en la garganta.

*Todo esto y mas abordamos en las clases de Técnica Vocal, si te interesa profundizar en el cuidado de tu voz, no dudes en ponerte en contacto conmigo.*

**Martina Galli**