

# RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL ABUSO Y EL MAL USO DE LA VOZ

Se debe evitar el abuso y el mal uso de la voz para prevenir las lesiones de los pliegues vocales. Cuando uno grita o utiliza su voz con esfuerzo se golpean las cuerdas vocales una contra la otra lo que puede llevar a lesiones y molestias en la garganta.

**1**

No grite. El llanto y la risa deben ser suaves, hable con poco volumen, pero no susurre.

**2**

Regla 60/10: al hablar por 60 minutos, esté en completo silencio por 10 minutos.

**3**

Permanezca el mayor tiempo posible en silencio, cuando esté enfermo de la garganta: gripa, laringitis o infección del tracto respiratorio superior.

**4**

Hable sólo lo necesario, cuando hable con otra persona hábleles de frente y a una distancia apropiada para que le escuchen y evite así repetirse innecesariamente o hablar demasiado fuerte.

**5**

Si está en un lugar ruidoso y necesita hablar procure utilizar protectores auditivos ya que esto permitirá que usted se escuche mejor y evitará que grite.

**6**

No carraspee. Si necesita carraspear:

- Pídale el favor a alguien cercano que le recuerde si empieza a carraspear.
- Tome un sorbo de agua con su mentón abajo y páselo de manera fuerte y rápida.
- Produzca una tos suave, sacando bastante aire.

**7**

Cuando hable por teléfono:

- Controle la posición de la cabeza. Evite hablar con el celular apoyado en el hombro dado que esto tensiona los músculos de la laringe.
- Limite el número de llamadas y sea breve en ellas. Utilice el chat en su celular.
- Delegue el uso del teléfono a otras personas si es posible.

**8**

Tome 8 a 10 vasos de agua durante el día. Hágalo bebiendo un sorbo cada 20 minutos.



**HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

**Unidad de Otorrinolaringología  
y Cirugía Maxilofacial**  
[www.husi.org.co](http://www.husi.org.co)

# RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL ABUSO Y EL MAL USO DE LA VOZ

## 9

Evite hablar en medios ruidosos. Esto lleva a aumentar el volumen y hacer esfuerzo en la laringe.

- Ambiente en el hogar: niños, lavadoras, aspiradora, radio, televisión, etc.
- Ambiente en el trabajo: impresoras, teléfonos, maquinaria, carros, etc.
- Ambiente social: bares, discotecas, restaurantes, conciertos, etc.

## 10

Disminuya el consumo de bebidas gaseosas, té, café y alcohol.

## 11

Tome antihistamínicos (medicamentos para la rinitis, ej.: loratadina, cetirizina, etc) sólo cuando sea necesario y prescritas por su médico.

## 12

Si habla ante un auditorio grande utilice un micrófono, hable despacio y articulando bien las palabras.

## 13

Evite a toda costa el humo de cigarrillos o tabacos. Por favor **¡NO FUME!**

## 14

Evite los químicos, pinturas y artículos de limpieza. Si debe usarlos colóquese un tapabocas que cubra la nariz y la boca.



**HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Unidad de Otorrinolaringología  
y Cirugía Maxilofacial  
[www.husi.org.co](http://www.husi.org.co)