

10 consejos para prevenir la afonía



- 1 Mantén tus cuerdas vocales hidratadas.**
Así estarán perfectamente lubricadas. Intenta hidratarte adecuadamente a sorbos y con mucha frecuencia. Reduce el consumo de bebidas alcohólicas o con cafeína, pues producen deshidratación.
- 2 Respira adecuadamente.**
Inspira por la nariz y no por la boca. Cuando hables, evita contener la respiración mientras piensas qué vas a decir y realiza respiración diafragmática en lugar de pulmonar; supondrá menor esfuerzo para emitir los sonidos vocales.
- 3 Haz un buen uso de tu voz.**
Habla de manera pausada y siempre con un tono e intensidad moderados. En ambientes ruidosos, intenta no gritar o elevar demasiado la voz. Si notas sequedad en la garganta o ronquera, trata de mantenerte en silencio. Si trabajas con la voz o eres propenso/a a sufrir afonía o disfonía, haz pausas para descansar la voz. Al realizar actividad física, no hables.
- 4 No carraspees con demasiada frecuencia.**
Supone un sobreesfuerzo que inflama las cuerdas vocales. Si necesitas hacerlo, suelta el aire por la boca al tiempo que pronuncias una "h". Evita toser o sonarte la nariz con demasiada fuerza.
- 5 Cuida tu postura corporal.**
La espalda ha de estar vertical y cabeza, cuello y columna, bien alineados. Así obtendrás mayor resonancia y no sentirás la necesidad de hablar más alto y evitarás tensión muscular en la columna.
- 6 No fumes.**
Además de ser causa de cáncer de pulmón y laringe, el tabaquismo altera de manera permanente el tono y otras características de la voz.
- 7 Cuida tu alimentación para cuidar tu voz.**
Tu dieta ha de ser variada. Excluye los alimentos demasiado fríos o calientes y las comidas picantes. Si tienes la garganta irritada, toma caramelos de regaliz, miel o cítricos en vez de los de menta.
- 8 Evita los ambientes secos y poco húmedos.**
Sé moderado en el uso del aire acondicionado y la calefacción. Recurre a un humidificador para aumentar la humedad del aire. Asegúrate de que la temperatura es adecuada, para evitar que se resequen las mucosas. El recinto debe estar bien ventilado para que no se acumule polvo, humos, gases o sustancias irritantes.
- 9 Duerme lo suficiente.**
Evita situaciones de agotamiento, estrés y tensión psíquica. Y procura descansar las horas suficientes (habitualmente, entre 7-8 horas diarias).
- 10 Evita algunos medicamentos.**
Fármacos como los descongestionantes pueden reseca la mucosa y deshidratan las cuerdas vocales.