

# Higiene vocal

## (Vocal hygiene)

---



### ¿Qué es la higiene vocal?

La higiene vocal significa mantenerse bien hidratado y utilizar buenos hábitos de voz que ayuden a las cuerdas vocales a funcionar de la mejor manera posible.

### ¿Por qué mi hijo necesita mantener la higiene vocal?

- Las cuerdas vocales:
  - Necesitan mantenerse húmedas y lubricadas para que funcionen mejor.
  - Pueden irritarse si están secas.
  - Pueden irritarse al gritar, chillar o toser.
- La higiene vocal aumenta la lubricación de las cuerdas vocales disminuyendo la irritación.
- Su hijo podrá hablar mejor si sus cuerdas vocales no están irritadas.

### ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo?

Su hijo debe:

- Tomar agua según indicó el médico. Haga que tome pequeñas cantidades durante todo el día.
- Reposar la voz. No deber gritar, carraspear demasiado ni forzar la voz en ambientes ruidosos.
- Hablar en «voz baja» de forma suave y pausada.
- Respirar despacio y de forma relajada tomándose el tiempo necesario para hablar despacio y con claridad.
- Tener «momentos de tranquilidad» o estar en «habitaciones silenciosas» que le ayuden a hablar menos y con mayor suavidad.

También le ayudará:

- Usar un humidificador si el aire de la casa está muy seco.
- Aprender a distinguir los signos del reflujo gástrico (reflujo gastroesofágico) y las alergias. Si observa algunos signos, hable con el médico para que le diga cuál es el tratamiento.
- Evite los ambientes secos o que tengan polvo o humo.

Trate de usar menos o dejar de usar cosas que puedan reseca o irritar las cuerdas vocales, por ejemplo:

- Bebidas con cafeína como café, té, sodas y bebidas energizantes.
- Jugos cítricos (como naranja o toronja).
- Pastillas para la tos.

Si su hijo toma medicamentos de venta libre, hable con el médico para asegurarse de que los necesita.

**Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.**

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.**