Informe de la Pauta de la voz hablada Pevoh

Nombre : Amparo Salas Arriagada

1. Conductas de abuso y mal uso vocal

Es importante eliminar algunos hábitos asociados a síntomas como la acidez

Evitar alimentos picantes, irritantes , azucares y frituras

No comer antes de dormir , ordenar el horario de las comidas con la finalidad de evitar los síntomas de reflujo o acidez .

Puede estar irritando la mucosa de la cuerda vocal alterando los parámetros vocales , provocando disfonía .

Tomar dos litros de agua diarios , promoviendo la lubricación y evitando el roce de las cuerdas vocales.

El stress la rabia e irritabilidad se centran en la zona digestiva , es importante soltar todas estas sensaciones y evitar sentirse de esa manera con herramientas que los ayudaran

( programa de higiene vocal ).

Es necesario acudir a la especialidad de Gastroenterología , para evitar un cuadro de reflujo gastroesofágico y si es necesario tratamiento para eliminar la acidez .

II . Tratamiento

Se recomienda a la estudiante realizar ejercicios que restauran la función vocal y técnicas de calentamiento vocal .

Es necesario que utilice tiempos de descanso vocal , esto reducirá el sobre esfuerzo y la disfonía .

Debe realizar ejercicios de estiramiento , flexibilidad , es recomendable el yoga para fortalecer la musculatura .

Para modificar el modo respiratorio nasal a modo mixto es necesario que utilice ayudas como baja lengua o palito de helado entre los labios al momento de la exhalación esto le ayudara a realizar apertura oral , concientizando la respiración .

Fonoaudióloga Pamela Diaz G

Salud y Educación Vocal

15 de junio 2022