Informe de pauta de la voz hablada Pevoh

Nombre : Mariela Acuña

I . Conductas de abuso y mal uso vocal

1. El recomendable evitar alimentos picantes , irritantes , frituras
2. Controlar el horario de las comidas y evitar comer antes de dormir
3. Eliminar el café tradicional por uno descafeinado o beber otro liquido
4. Las sensaciones de ardor y acidez se detendrán cambiando algunos hábitos diarios
5. Si el problema persiste , se recomienda ir a la especialidad de gastroenterología adulto con la finalidad de sanar dicha alteración.
6. 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 )

Para el manejo de las secreciones evite la carraspera ya que lesiona la cuerda vocal tensándola , se recomienda tragar saliva o beber pequeños sorbos de agua .

II . Tratamiento

Se sugiere que la estudiante realice ejercicios de movilidad de extensión de cabeza y cuello y si es posible la especialidad de masoterapia , esto ayudara a relajar la tonicidad de cabeza , cuello y hombros .

Se recomienda que realice ejercicios de Pranayama acción consciente de la respiración o meditación guiada , esto será beneficioso para eliminar sensaciones de tensión y nerviosismo .

 Fonoaudióloga Pamela Diaz G .

 Salud & Educación vocal

15 de junio de 2022