|  |  |
| --- | --- |
| **Programa de higiene vocal sobre las CONDUCTAS DE ABUSO Y MAl USO VOCAL** | |
| 1.CIGARRILLO | EL HUMO IRRITA LA CUBIERTA MUCOSA, PRODUCE EDEMA, INLFLAMACIÓN DE LARINGE, FARINGE Y OROFARINGE.  SENSACIÓN DE CUERPO EXTRAÑO  ENGROSA EL EPITELIO SUPERFICIAL |
| 2.ALCOHOL | IRRITA LA MUCOSA QUE CUBRE LA CUERDA VOCAL ALTERANDO LOS PERIODOS DE VIBRACIÓN (APERIODICOS)  SI ALTERO LA VIBRACIÓN ALTERO LOS TIPOS DE TONOS O FRECUENCIAS .  NO RECOMENDABLE, PROPOLEO PARA LA GARGANTA CON DISUELTOS EN ALCOHOL.  EL ALCOHOL CAUSA IRRITACIÓN EN TODO EL TRACTO VOCAL. |
| 3.CAFÉ | IRRITA LA LARINGE Y PRODUCE RFG,  SE RECOMIENDA INFUSIONES DE HIERBAS Y AGUA  INFUSIONES DE JENGIBRE. |
| 4.REFLUJO GASTROESOFAGICO | LOS SINTOMAS DE RFL PUEDEN SER TOS, CARRASPEO, FATIGA VOCAL, EXCESO DE MUCOCIDAD, MAL SABOR EN LA BOCA, ARDOR, SENSACIÓN DE CUERPO EXTRAÑO EN GARGANTA Y DISFONIA CON VOZ OPACA.  CUANDO LOS SINTOMAS DEL RGE SON SEVEROS EL USUARIO PUEDE TENER COMPLICACIONES MÁS SEVERAS  LOS FACTORES DE RIESGO DEL REFLUJO SON :   * ALCOHOL * CAFÉ * DIETA * TABACO * OBESIDAD * STRESS * TERAPIA FARMACOLOGICA E HIGIENICA |
| 5. ALERGIAS | LA REACCION ALERGICA PROVOCA AL EPITELIO LA LIBERACION LOCAL DE HISTAMINA LAS CUALES VAN A LOGRAR UN INCREMENTO EN LA PERMEABILIDAD CAPILAR.  ESTO CREA UN IMPORTANTE FUGA DE LIQUIDOS A LOS TEJIDOS QUE SE PRODUCIENDO EDEMA POR LO TANTO PUEDE PRODUCIR ALTERACIONES EN UNO O VARIOS DE  LOS SISTEMAS FONATORIOS.  OTROS SINTOMAS SON ESTORUNUDOS, TAMBIEN PUEDE HABER LARINGITIS Y FARINGITIS ALERGICAS CON SINTOMAS COMO TOS , SEQUEDAD IRRITACIÓN DE GARGANTA Y CARRASPERA .  EN CASOS DE ALERGIAS SE SUGIERE  TRABAJAR CHAKRA RESPIRATORIO A TRAVES DE LA MEDITACIÓN .  RESPIRACIÓN, PRANAYAMA RESPIRACIÓN CONCIENTE,  INFUSIONES COMO EL JENGIBRE, CURCUMA Y PIMIENTA AYUDARAN A DESINFLAMAR DE FORMA NATURAL ACTUANDO COMO UN CORTICOIDE.  LIMPIEZA NASALES  PROPOLEO, MIEL, ANTICEPTICO.  EVITAR ALKAS |
| 6.DESCANSO | REPARACIÓN CELULAR, HORAS IMPARES POR LA CONTROL DE LA VIGILIA, SUSTANCIA RETICULAR. |
| 7.VOZ SUSURRADA | EL SUSURRO CAUSA MAYOR ESFUERZO VOCAL Y NO DESCANSO COMO LO CREELA SABIDURIA POPULAR .  TENSA Y LESIONA LAS CUERDAS VOCALES |
| 8.USO DE LA VOZ DURANTE EL PROCESO DE ENFERMEDAD | NO ES RECOMENDABLE YA QUE PODEMOS DAÑARLA AÚN MÁS.  SI LA GARGANTA ESTA INFLAMADA SE DEBE REALIZAR REPOSO VOCAL Y SEGUIR CUIDADOS DE SALUD VOCAL. |
| 9.ALIMENTOS PICANTES, FRITURAS  AZUCARES . | SU INGESTA PROVOCA IRRITACIÓN Y REFLUJO RGF.  SE RECOMIENDAN DIETAS RICAS EN FIBRAS, VERDURAS Y CEREALES. ALIMENTOS COCINADOS EN MENOS DE 3 HORAS  ELIMINAR ALIMENTOS CONGELADOS.  EL AZUCAR PROVOCA INFLAMACIÓN EN LA SANGRE Y TEJIDO EVITAR SU CONSUMO EN EXCESO .  EVITAR CARNES ROJAS Y BALNCAS, PESCADO, EMBUTIDOS. |
| 10. HIDRATACIÓN | LA CAPA SUPERFICIAL DE LAS CUERDAS VOCALES DEBE ESTAR BIEN LUBRICADA PARA DISMINUIR LA FRICCION DE LA VIBRACIÓN.  SE RECOMIENDA ALARMAS, AYUDAS, RECORDATORIOS, 4 A 6 VASOS DE AGUA.  LIQUIDO FRIOS NO ES RECOMEDABLE SI AGUA, O INFUSIONES.  NOS AYUDA A DRENAR O ELIMINAR LO TOXICO DE NUESTRO ORGANISMO ELIMINANDO DESECHOS. |
| 11. EVITAR EL BENZOESPIRENO | ESTA PRESENTE EN LAS CARNES CUANDO SE QUEMAN.  ES EL PRINCIPAL CAUSANTE DE CANCER GÁSTRICO. |
| 12.EVITAR TOMAR LIQUIDOS EN LAS COMIDAS | APAGA EL FUEGO DIGESTIVO, RESPONSABLE DEDEGRADAR EL ALIMENTO. |
| 13.IMITACION DE VOCES | ESTO PUEDE CONDUCIR A ACCIONES MUSCULARES FORZADAS QUE LESIONEN EL SISTEMA DE PRODUCCION VOCAL |
| 14. MEDICAMENTOS | CASOS COMO MEDICAMENTOS PARA ALERGIAS, ABTIDEPRESIVOS, ANTICUAGULANTES, HORMONAS SINTETICAS PROVOCAN RESEQUEDAD QUE AFECTA LA FRICCION DE LA CUERDA VOCAL.  DISMINUYEN LA RESISTENCIA AL TRAUMATISMO DEL ESFUERZO VOCAL. |
| 15.SEDENTARISMO | REPARACIÓN CELULAR, NECESARIA PARA CONSERVAR LA VITALIDAD Y UNA BUENA SALUD.  EJERCICOS DE CONTORSIÓN, ELONGACIÓN,  ELEGIR ALGO QUE TE GUSTE, YOGA, MEDITACIÓN, PILATES, ETC. |
| 16. GRITAR | MAL HABITO DE HIGIENE VOCAL, TENSA Y LESIONA EL TEJIDO NODULAR. FAMILIAS QUE HABLAN FUERTE, ALTERACIONES AUDITIVAS, Y LA PRESBIACUSIA.  EVALUAR LAS EMOCIONES, (PSICOTERAPIA) |
| 17.ATENCION A SINTOMAS DE FATIGA VOCAL |  |
| 18.ATENCIÓN A LAS TENSIONES GENERALES Y ESPECIFICAS | EXTREMIDADES TENSAS, NUCA TENSA, ENTRECEJO FRUNCIDO Y FRENTE, MANDIBULA Y MUELAS APRETADAS.  RESPIRACIÓN ALTA, HOMBROS ELEVADOS, ALTERACIÓN EN LA POSTURA Y CORRECTA ALINEACIÓN DEL CUERPO. |
| 19.SOBRECARGA LABORAL | PRODUCE STRESS, LIBERACIÓN DE CORTISOL, INSOMNIO Y FATIGA SISTEMA NERVIOSO. PRODUCE DEPRESIÓN, DISMINUYE EL SISTEMA INMUNOLOGICO. ( TIMO ) |
| 20.COMUNICACIÓN EN ENTORNOS RUIDOSOS | EN AMBIENTES DE RUIDO (BARES, RESTAURANTES, ETC) EL SUJETO SE VERÁ OBLIGADO A ELEVAR LA VOZ PARA SER ESCUCHADO, EN MUCHOS CASOS ELEVAMOS EL TONO DE LA VOZ, PRODUCIENDO TENSION, DOLOR Y FATIGA. |
| 21.CARRASPERA Y TOS | LA TOS ES UN REFLEJO PRIMITIVO DE PROTECCION DE LA VIA AEREA, NO DEBE SER INDUCIDA ES MUY RECURRENTE EN USUARIOS FUMADORES Y ASMÁTICOS.  SE RECOMIENDA TRAGAR SALIVA O PEQUEÑOS SORBOS DE AGUA, NO EMITIR FUERZA YA QUE LESIONAMOS LAS CUERDAS VOCALES. |
| 22. AMBIENTES CALEFACCIONADO O AIRE ACONDICIONADO | PRODUCE EDEMA Y RESEQUEDAD EN LOS PLIEGUES VOCALES Y TRACTO ORAL. |
| 23.USO SIMULTANEO A ACTIVIDADES DE ESFUERZO | LA FUNCION DE LA LARINGE ES SER UN CENTRO DE FUERZA Y EL CIERRE GLOTICO QUE SE EFECTÚA PARA ALMACENAR EL AIRE PULMONAR.  LEVANTAR PESAS, OBJETOS PESADOS Y EMITIR FONACION PUEDE AFECTAR PRODUCIENDO TRAUMA EN LA CUERDA VOCAL. |
|  |  |

**LAS MEDIDAS HIGIENICAS CONSISTEN EN** :

EVITAR LAS COMIDAS ABUNDANTES DE NOCHE

NO ACOSTARSE ANTES DE 2 HORAS POSTERIORES A LA ULTIMA INGESTA

COMER MAS VECES POR DIA EN PEQUEÑAS CANTIDADES

MASTICAR ADECUADAMENTE HACER EJERCICIO FISICO EN GENERAL Y SI ES POSIBLE CAMINAR DESPUES DE COMER .

EVITAR EL SOBREPESO Y LAS ROPAS AJUSTADAS

DIETA : EVITAR INGESTA DE GRASAS, PICANTES, FRITOS, DULCES SOBRE TODO CHOCOLATE Y MENTA, CITRICOS, GASEOSAS, EMBUTIDOS, CEBOLLAS, TOMATES, (SIN PIEL Y SIN SEMILLAS) CONDIMENTOS FUERTES, MATE, CAFÉ Y ALCOHOL, CIGARRILLO, INGERIR BASTANTE AGUA .

PAMELA DIAZ GALLEGOS

Fonoaudióloga