|  |
| --- |
|  **Programa de Higiene Vocal**  |
| 1.CIGARRILLO  | EL HUMO LA COMBUSTIÒN IRRITA LA CUBIERTA MUCOSA, PRODUCE EDEMA, E INLFLAMACIÓN DE LA, LARINGE, FARINGE Y OROFARINGE.1).SENSACIÓN DE CUERPO EXTRAÑO COMO SINTOMA INICIAL, CARRASPEO Y TOS.2). SE ENGROSA EL EPITELIO SUPERFICIAL, CAMBIAN LOS REGISTROS VOCALES A GRAVES. |
| 2.ALCOHOL  | IRRITA LA MUCOSA QUE CUBRE LA CUERDA VOCAL. ALTERANDO LOS PERIODOS DE VIBRACIÓN (APERIODICOS) .SE ALTERAN LOS TIPOS DE TONOS Y/O FRECUENCIAS. EL ALCOHOL CAUSA IRRITACIÓN EN TODO EL TRACTO VOCAL. |
| 3.CAFÉ  | IRRITA LA LARINGE Y PRODUCE REFRUJO GASTRO-ESOFAGICO.SE RECOMIENDA INFUSIONES DE HIERBAS Y AGUA INFUSIONES DE JENGIBRE , MANZANILLA , MENTA  |
|  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
 |
|  | LA REACCIÒN ALERGICA PROVOCA AL EPITELIO LA LIBERACIÒN 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 EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN, PRANAYAMA RESPIRACIÓN CONSCIENTE. INFUSIONES COMO EL JENGIBRE, CURCUMA Y PIMIENTA AYUDARAN A DESINFLAMAR DE FORMA NATURAL ACTUANDO COMO UN CORTICOIDE. LIMPIEZA NASALES CON SAL DE MAR PROPOLEO, MIEL, COMO ANTICEPTICO Y ANTIFLAMATORIO.EVITAR ALKAS Y PRODUCTOS PARA LA GARGANTA CON ALCOHOL.  |
| 6.DESCANSO  | REPARACIÓN CELULAR, HORAS IMPARES POR LA CONTROL DE LA VIGILIA,  |
| 7.VOZ SUSURRADA | EL SUSURRO CAUSA MAYOR ESFUERZO VOCAL Y NO DESCANSO COMO LO CREELA SABIDURIA POPULAR.TENSA Y LESIONA LAS CUERDAS VOCALES SIEMPRE EVITARLO  |
|  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 BLANCAS , PESCADO, EMBUTIDOS. |
| 10. HIDRATACIÓN  | LA CAPA SUPERFICIAL DE LAS CUERDAS VOCALES DEBE ESTAR BIEN LUBRICADA PARA DISMINUIR LA FRICCI0N DE LA VIBRACIÓN.SE RECOMIENDA ALARMAS, AYUDAS, RECORDATORIOS, 4 A 6 VASOS DE AGUA AL DIA. LIQUIDO FRIOS O MUY CALENTES NO ES RECOMEDABLE SI AGUA, O INFUSIONES. ( El té elimina minerales , hierro y vitaminas. )NOS AYUDA A DRENAR O ELIMINAR LAS TOXINAS DE NUESTRO ORGANISMO, ELIMINANDO DESECHOS. |
|  11. NO CONSUMIR 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 PRODUCCIÒN VOCAL  |
| 14. MEDICAMENTOS  | CASOS COMO MEDICAMENTOS PARA ALERGIAS, ANTIDEPRESIVOS, ANTICUAGULANTES, HORMONAS SINTETICAS PROVOCAN RESEQUEDAD QUE AFECTA LA FRICCIÒN 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 DE INTERES PARA EL ESTUDIANTES YOGA, MEDITACIÓN, PILATES, ETC.  |
| 16. GRITAR  | MAL HABITO DE HIGIENE VOCAL, TENSA Y LESIONA EL TEJIDO NODULAR. FAMILIAS QUE HABLAN FUERTE, O ALTERACIONES AUDITIVAS EVALUAR LAS EMOCIONES SI ES NECESARIO (PSICOTERAPIA) |
|   |  |
|  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 LA  |  PRODUCE ESTRÉS, LIBERACIÓN DE CORTISOL, INSOMNIO Y FATIGA DEL SISTEMA NERVIOSO. PRODUCE DEPRESIÓN, DISMINUYE EL SISTEMA INMUNOLOGICO. (TIMO )  |
| 20.COMUNICACIÓN EN ENTORNOS RUIDOSOS  | EN AMBIENTES DE RUIDO (BARES, RESTAURANTES, ETC) EL ESTUDIANTE SE VERÁ OBLIGADO A ELEVAR LA VOZ PARA SER ESCUCHADO, EN MUCHOS CASOS ELEVAMOS EL TONO DE LA VOZ, PRODUCIENDO TENSIÒN, 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 FUNCIÒN 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 FONACIÒN PUEDE AFECTAR PRODUCIENDO TRAUMA EN LA CUERDA VOCAL. |
|   |  |

**LAS MEDIDAS HIGIENICAS CONSISTEN EN**:

EVITAR LAS COMIDAS ABUNDANTES DE NOCHE

NO DORMIR ANTES DE 2 HORAS POSTERIORES A LA ULTIMA INGESTA

COMER MÁS VECES POR DIA, EN PEQUEÑAS CANTIDADES

MASTICAR ADECUADAMENTE EL ALIMENTO Y

EVITAR EL SOBREPESO Y LAS ROPAS AJUSTADAS

DIETA: EVITAR INGESTA DE GRASAS, PICANTES, FRITOS, DULCES SOBRE TODO CHOCOLATE Y MENTA, CITRICOS, GASEOSAS, EMBUTIDOS, CEBOLLAS, AjO Y CONDIMENTOS FUERTES,

INGERIR BASTANTE AGUA.

Y RECUERDE SIEMPRE AGRADECER A DONDE A

LLEGADO, Y MANTENER EL PENSAMIENTO POSITIVO.

PAMELA DIAZ GALLEGOS

 Fonoaudióloga

Docente Salud & Educación Vocal