|  |  |
| --- | --- |
| **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 DE  DEGRADAR 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