

Día Mundial de la Voz

¡Hola! Estoy
HABLANDO...
Escúchame...

¿?

4~...~!! ㄷ = / ㅍ - !!...
quiero
enseñarte
a cuidar
tu voz

sonidos



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Grupo de Participación Comunitaria

*Las enfermeras familiares y comunitarias
te enseñan a cuidar tu voz*



Recomendaciones y cuidados de la Voz

Reduce alcohol
y cafeína:
resecan la
garganta

Evita el tabaco:
es uno de los
mayores
enemigos de
la voz

Cuidado con
comidas muy ácidas
o picantes: pueden
provocar reflujo y
afectar la voz

Una respiración
diafragmática
ayuda a no forzar
la garganta



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Grupo de Participación Comunitaria



Recomendaciones y cuidados de la Voz

Hidrátate bien:
beber agua
mantiene las
cuerdas vocales
lubricadas

Evita carraspear
constantemente:
irrita la garganta;
mejor tragar
saliva o beber
agua.

No fuerces
la voz: evita
gritar o hablar
por encima
del ruido

Descansa
la voz: si la
sientes cansada,
dale pausas



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Grupo de Participación Comunitaria



Recomendaciones y cuidados de la Voz

Habla a un volumen natural: no demasiado bajo ni demasiado alto

Calienta la voz si vas a cantar o hablar mucho

Duerme lo suficiente: la fatiga afecta la voz

Evita ambientes muy secos o con aire acondicionado fuerte



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Grupo de Participación Comunitaria