

# Higiene vocal

## (Vocal hygiene)

---



### ¿Qué es higiene vocal?

Higiene vocal incluye mantenerse hidratado y utilizar buenos hábitos de voz que ayuden a las cuerdas vocales a funcionar de la mejor manera posible.

### ¿Por qué necesita mi niño higiene vocal?

- Las cuerdas vocales necesitan estar lubricadas y resbalosas para funcionar mejor.
- Si las cuerdas vocales están secas, pueden irritarse.
- Gritar, chillar y toser también puede irritar a las cuerdas vocales.
- La higiene vocal puede aumentar la lubricación de las cuerdas vocales, lo cual ayuda a disminuir la irritación.
- Su niño puede hablar mejor cuando sus cuerdas vocales no están irritadas.

### ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi niño?

A su niño podría serle útil:

- Tomar agua según lo aconsejado por el médico. Haga que tome pequeñas cantidades durante todo el día.
- Reposar la voz. Esto significa limitar los gritos, chillidos, no aclarar excesivamente la voz, ni hablar fuerte y forzosamente en un ambiente ruidoso.
- Usar "voz baja", suave y pausada, al hablar.
- Respirar despacio y relajadamente, tomándose su tiempo para hablar despacio y con claridad.
- Elija "momentos de tranquilidad" o "habitaciones tranquilas" para animar a hablar menos y tener una voz más suave.

También es útil si usted:

- Usa un humidificador si el aire de la casa está muy seco.
- Aprende a distinguir los signos del reflujo gástrico (reflujo gastroesofágico) y las alergias. Si su niño tiene alguno de estos, hable con su médico sobre el tratamiento.
- Evite lugares con humo, polvo y secos.

Trate de usar menos o dejar de usar cosas que puedan reseca o irritar las cuerdas vocales, por ejemplo:

- Bebidas con cafeína como café, té, sodas y bebidas energéticas
- Jugos cítricos como de naranja o de toronja
- Pastillas para la tos

Si su hijo toma exceso de medicamentos de venta libre, hable con el médico para asegurarse de que los necesita.

**Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.**

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.**