

Recomendaciones de higiene vocal

Evita:

- tabaco
- alcohol
- bebidas excesivamente frías o calientes
- picantes
- comidas copiosas
- prendas estrechas
- caramelos de menta (**limón y regaliz sí**)
- ambientes cargados de humo
- aire acondicionado
- inhalación de productos fuertes (limpieza)
- gritar o competir con el ruido ambiental
- hablar durante el esfuerzo (ejercicio)
- **tos o carraspeo** (tragar, beber agua y bostezar)

Procura:

- **descansar** profundamente
- mantener un buen funcionamiento digestivo
- mantener la garganta húmeda (**beber agua** a sorbos)
- humidificar el ambiente
- **relajarte**
- **respirar antes de hablar y soltar el aire al hablar**
- **hablar despacio** vocalizando