



Cuidado de la voz

**Descripción general**

Es importante mantener su voz saludable. Los maestros, cantantes, vendedores y otros profesionales que dependen en gran medida de sus voces necesitan saber cómo mantener la voz fuerte. Así que tomemos un momento para aprender sobre el cuidado apropiado de la voz.

Lo básico

En primer lugar, asegúrese de estar haciendo lo básico. Manténgase sano e hidratado. No fume y limite la cantidad de alcohol y cafeína que ingiere. Lávese las manos para prevenir enfermedades. Y si está enfermo o cansado, no haga uso excesivo de su voz. No la fuerce demasiado y asegúrese de darle tiempo para descansar.

Otros consejos

Ahora, busque otras maneras de cuidar su voz. Cuando hable frente a una multitud, utilice un micrófono, si hay alguno disponible. Cuando cante, no intente usar los extremos de su rango vocal, si no es necesario. En lugar de hablar por encima del ruido en un lugar lleno de gente, encuentre un lugar menos ruidoso. Use un humidificador en su casa. Y no use cosas como medicamentos o enjuagues bucales fuertes que puedan reseca su garganta.

Conclusión

Si ya está haciendo estas cosas y todavía tiene problemas de voz, consulte a su médico. Es posible que se trate de una infección respiratoria, reflujo ácido o alguna otra afección médica. Su proveedor de salud creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.