



DÍA MUNDIAL DA VOZ

16 DE ABRIL



O **16 de abril** celébrase en todo o mundo o **Día Mundial da Voz**, co obxectivo de crear conciencia sobre a importancia do coidado da mesma e a detección de enfermidades que poidan afectar ás cordas vocais.

A voz é o instrumento máis **completo**, pola súa beleza sonora e expresión. Usámola tod@s, todos os días, por iso é importante darse conta da necesidade de coidala, educala e gozar dela.

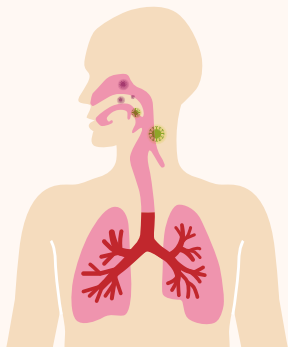


Pero... Que é a voz?

A voz consiste no **son producido** polo ser humano facendo uso das **cordas vocais** para falar, cantar, rir, berrar, chorar, etc.

Este son é o aire expirado polos pulmóns ao saír da larinxe, facendo que as cordas vibren ademais da calidade, timbre ou intensidade.

A través da voz podemos expresar sentimentos, pensamentos e estados de ánimo, pero tamén pódense detectar enfermidades respiratorias, dixestivas, neurolóxicas e hormonais que se manifestan por pequenos cambios na voz, síntomas e signos que nos avisan de que algo está a pasar no noso organismo.



Que pautas podemos seguir para manter unha correcta hixiene vocal?

1. **Beber de 8 a 10 vasos de auga** diarios.
2. **Evitar falar forte**, xa que facelo ou berrar con ruídos de fondo pode producir problemas vocais.
3. **Tusir ou carraspear** para limpar a larinxe pode danar as cordas. É mellor beber auga a sorbos.
4. **Protexerse de axentes nocivos** como o po, o fume, o aire seco ou o acondicionado.
5. Prestar atención ao **estrés**. Os nervios poden afectar á voz.
6. **Descansar e durmir** o suficiente, polo menos **8 horas diarias**.
7. Comer de forma equilibrada evitando alimentos moi fríos ou quentes.
8. Evitar rumorear demasiado tempo.
9. Manter unha boa postura, como sentar de forma correcta.
10. **Falar nun ton claro e óptimo**.



No caso dos **adultos**, estes deberían limitar o **consumo de alcohol e cafeína** (xa que deshidratan as pregaduras vocais) ademais de **evitar o tabaco**.