



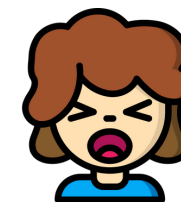
*No caso dos **adultos**, estes deberían limitar o consumo de alcohol e cafeína (xa que deshidratan as pregaduras vocais) ademais de evitar o tabaco.*



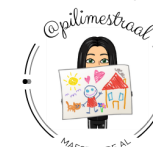
SE TEDES ALGUNHA
DÚBIDA, NON
REPREDES EN ACUDIR
AO CENTRO PARA
RESOLVELA!



**Día Mundial da
Voz
16 de abril**



Pili Rivas Mallo
Mestra de Audición e Linguaxe



Onte, **16 de abril**, celebrouse 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 cando fai 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 se poden detectar enfermidades respiratorias, dixestivas, neurolóxicas e hormonais que se manifestan por pequenos cambios na voz, síntomas e signos que nos avisan 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 ou berrar con rúidos de fondo, xa que pode producir problemas vocais.*
3. *Tusir ou carraspear para limpar a larinxe pode danar as cordas vocais. 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 moi quentes.*
8. *Evitar rumorear demasiado tempo.*
9. *Manter unha boa postura, como sentar de forma correcta.*
10. *Falar nun ton claro e óptimo.*

