

AFONÍAS / DISFONÍAS

- Es una alteración en la voz.
- Son muy frecuentes en edad escolar, desde los 5 años.
- El niño puede pasar por periodos totalmente afónico u se quejará de pinchazos o sequedad en la garganta.
- Los gritos o llantos excesivos, los juegos ruidosos, los frecuentes resfriados, pueden desencadenar un proceso de alteración temporal de la voz, que si no le recupera posteriormente puede llegar a hacerse crónica.



AFONÍAS / DISFONÍAS

- ¿QUÉ HACER?
- Recomendaciones:
- Cuidado con los picantes, son irritativos.
- No tomar bebidas excesivamente frías ni calientes.
- Mantener la cabeza y los pies secos.



AFONÍAS / DISFONÍAS

- Evitar la comida copiosa si tras ella se va a hacer un uso excesivo de VOZ.
- Tomar alimentos con vitaminas A-B-E-D Y C.
- No chupar caramelos de menta si hay irritación en la garganta, sino cítricos o regaliz.
- Mantener un ritmo regular de sueño.



AFONÍAS / DISFONÍAS

- Evitar los ambientes cargados de humo, así como las instalaciones con olores fuertes debidos a los productos de limpieza: son irritativos y producen sequedad.
- Cuidados con el aire acondicionado, afecta las mucosas, ya que las conducciones que no disponen de filtros adecuados harán circular aire contaminado.



Afonías / disfonías

- No forzar la voz pasándola por encima del ruido ambiental.
- Si se produce laringitis o faringitis: no forzar la voz, lo mejor es no hablar en 24 horas.
- Beber agua durante la exposición de la voz, disponiendo de una botella al alcance. Diariamente se ha de beber 2-3 litros.
- Evitar el uso de voz en estados de agotamiento.



Afonías / disfonías

- Utilizar el tono y volumen óptimos. (No chillar, ni susurrar).
- Mantener una postural corporal correcta, sin tensiones en cuello y cara.
- Evitar el carraspeo, siendo preferiblemente emitir un tos suave para despejar la garganta, en caso de necesidad.

