

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. A usamos todas, 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** por un ser humano facendo uso das súas **cordas vocais** para falar, cantar, rir, berrar, chorar, etc.

Este son é o aire espelido 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 cambios pequenos na voz, síntomas e signos que nos avisan de que algo está pasando 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.** Facelo ou berrar con ruidos de fondo pode producir problemas vocais.
- 3. Tusir** ou carraspear para limpar a larinxe pode danar as cordas. É mellor beber auga a sorbiños.
- 4. Protexerse de axentes nocivos** como o pó, 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** cuchichear ou susurrar demasiado tempo.
- 9. Manter** unha boa postura como sentarse 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 os pliegues vocais e **evitar o tabaco.**

